

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 69 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
МАДОУ Детский сад № 69
Протокол № 1
от 24 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 69
В. А. Частоступова
Приказ № 62 от 17 августа 2023г.



**Дополнительная
образовательная программа «Футбол»
(Физическое развитие)
(1 год)**

**Возраст: 3-7 лет
Разработчик:
Иманов К.К.**

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Занятия футболом способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости, решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях.

Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми. Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, так же учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать и т.д.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Актуальность программы состоит в том, что в процессе занятий-тренировок дети получают элементарные сведения о методах освоения двигательных действий, у них формируются такие качества личности, как компетентность (владение своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту), умение адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к самостоятельному и творческому использованию результатов двигательной деятельности в разных пространственных средах

Цель образовательной программы: познакомить детей с правилами игры, учить техническим приемам игры в футбол.

Задачи:

1. Формировать элементарное представление о правилах игры в футбол.
2. Развивать простейшие тактико – технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость.
4. Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.
5. Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Отличительные особенности данной программы: начало занятий с детьми младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов игры в футбол путем усложнения условий их выполнения, наличие игровых методов и приемов обучения, использование метода круговой тренировки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 3 – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года. Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации

Формы занятий: занятие – тренировка, игровое занятие, занятие – соревнование.

Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные объединения детей при выполнении заданий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (младшие группы), 2 раза в неделю (средние, старшие,

подготовительные группы).

Количество учебных часов в неделю:

- для детей 3 – 4 лет 15 минут
- для детей 4 – 5 лет: 40 минут
- для детей 5 – 6 лет: 50 минут
- для детей 6 – 7 лет: 1 час

Количество учебных часов в месяц:

- для детей 3 – 4 лет: 1 час
- для детей 4 – 5 лет: 2 часа 40 минут
- для детей 5 – 6 лет: 3 часа 20 минут
- для детей 6 – 7 лет: 4 часа.

Количество учебных часов в год:

- для детей 3 – 4 лет: 9 часов
- для детей 4 – 5 лет: 24 часа
- для детей 5 – 6 лет: 30 часов
- для детей 6 – 7 лет: 36 часов

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Способом проверки усвоенных технических приемов владения мячом является выполнение тестовых заданий (автор – В.В.Кантан):

- овладение ударами по мячу ногами
- остановка мяча
- ведение мяча
- техника игры вратаря.

Ожидаемые результаты работы:

- освоение детьми техники игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
- развитие физических качеств детей;
- развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повышение интереса детей к спортивным играм;
- участие в районных и городских соревнованиях по мини – футболу среди дошкольных команд;
- интерес родителей к успехам детей.

**2. Учебно – тематический план
С детьми 3 – 4 лет**

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков	2 часа
2.	Ходьба и бег за катящимся мячом	1,5 часа
3.	Удар ногой по неподвижному мячу	1,5 часа
4.	Ведение мяча	2 часа
5.	Остановка движущегося мяча	1 час
6.	Удар по воротам	1 час
Итого:		9 часов

С детьми 4 – 5 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
7.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков	3 часа
8.	Ходьба и бег за катящимся мячом	4 часа
9.	Удар ногой по неподвижному мячу	3 часа
10.	Ведение мяча и передача друг другу	4 часа
11.	Остановка движущегося мяча	3 часа
12.	Удар по воротам	4 часа
13.	Игровое взаимодействие	3 часа
Итого:		24 часа

С детьми 5 – 6 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков	2 часа
2.	Ходьба и бег за катящимся мячом	4 часа
3.	Удар по мячу ногами	4 часа
4.	Остановка мяча	4 часа
5.	Ведение мяча и передача друг другу	4 часа
6.	Удар по воротам	4 часа
7.	Игра вратаря	4 часа
8.	Игровое взаимодействие	4 часа
Итого:		30 часов

С детьми 6 – 7 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков	2 часа
2.	Ходьба и бег за катящимся мячом	4 часа
3.	Удар по мячу ногами	4 часа
4.	Остановка мяча	4 часа
5.	Ведение мяча и передача друг другу	5 часов
6.	Удар по воротам	5 часов
7.	Игра вратаря	4 часа
8.	Игровое взаимодействие	8 часов
Итого:		36 часов

3. Содержание программы Младшая группа (3 – 4 года)

Задачи:

1. Познакомить с условиями и основными правилами игры в футбол. Формировать элементарные представления об элементах техники игры в футбол. Способствовать овладению элементарными приемами ведения и остановки мяча.
2. Развивать ориентировку в пространстве, координационные способности, ловкость, глазомер, выносливость.
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом.

Месяц	№занятия	Задачи
Апрель	1	Познакомить с условиями и элементарными правилами игры в футбол. Упражнять в ходьбе и беге по периметру зала, в постановке ноги на мяч, ударе по неподвижно лежащему мячу.Развивать ориентировку в пространстве.Воспитывать интерес к игре в футбол.
	2	Упражнять в беге и прыжках, в постановке ноги на мяч, ударе по неподвижно лежащему мячу.Развивать внимание, умение действовать по сигналу.Воспитывать уверенность в своих силах.
	3	Продолжать знакомить с элементарными техническими приемами игры в футбол (удар по неподвижному мячу, остановка мяча).Развивать координацию, точность движений.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
	4	Упражнять в прокатывании мяча ногой и остановке его по сигналу, ударном движении (без мяча).Развивать внимание, умение действовать по сигналу.Воспитывать активность при выполнении упражнений
Май	5	Упражнять в прокатывании мяча ногой и остановке его, ударе по неподвижному мячу, в беге за мячом.Развивать ловкость, быстроту.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
	6	Упражнять в ходьбе и бегу за катящимся мячом, остановке мяча ногой, ударе ногой по неподвижному мячу.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.Воспитывать интерес к играм с мячом.
	7	Упражнять в ведении мяча ногой до противоположной линии, беге за мячом.Развивать ловкость, быстроту.Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	8	Упражнять в прокатывании мяча ногой и остановке его, в беге за мячом, ударе по неподвижному мячу.Развивать технику ходьбы, бега.Воспитывать активное отношение к действиям с мячом..
Ию Н Ь	9	Познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол. Упражнять в ведении мяча по прямой, остановке мяча ногой, ударе по неподвижно лежащему мячу в ворота.Развивать ориентировку в пространстве.Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.
	10	Формировать представления об элементарных технических приемах игры футбол: упражнять в ведении мяча по прямой, со сменой направления, остановке мяча, ударе по неподвижно лежащему мячу.Развивать координацию движений, выносливость.Воспитывать желание добиться результата.
	11	Упражнять в ведении мяча по прямой, остановке ногой, попадании в ворота.Развивать глазомер, точность.Воспитывать интерес к спортивным играм.
	12	Упражнять в ведении мяча в разных направлениях со сменой направления по сигналу.Развивать внимание, реакцию на сигнал, ориентировку в пространстве.

		3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (ноябрь): 1 час		
И Ю Л Б	13	Упражнять детей в прокатывании и остановке мяча правой и левой ногой.Развивать ловкость, координацию движений.Воспитывать желание добиться результата.
	14	Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу по прямой, остановке его ногой.Развивать быстроту, глазомер.Воспитывать чувство товарищества.
	15	Упражнять детей в направлении удара по мячу внутренней стороной стопы.Развивать ловкость, координацию движений.Воспитывать уверенность в своих силах.
	16	Упражнять в прокатывании мяча друг другу по прямой, остановке его ногой, в ударе по мячу внутренней стороной стопы.Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.Воспитывать интерес к двигательной деятельности.
Итого (декабрь): 1 час		
Август	17	Упражнять в ударах по неподвижному мячу ногой внутренней стороной стопы, в прокатывании мяча друг другу по прямой.Развивать ловкость, внимание.Воспитывать интерес к спортивным играм.
	18	Упражнять в ударах по неподвижному мячу в ворота, передаче мяча друг другу в парах.Развивать координацию движений.Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	19	Упражнять в ведении мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками, со сменой направления.Развивать ловкость, ориентировку в пространстве зала.Воспитывать чувство товарищества.
	20	Упражнять в ведении мяча правой и левой ногой в заданном направлении, ударах мяча о стенку внутренней стороной стопы.Развивать ловкость, быстроту, глазомер.Воспитывать уверенность в своих силах.

4. Методическое обеспечение

Упражнения для отработки технических приемов игры в футбол

1. Удар внутренней стороной стопы

1. Размахивания бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° (8-10 раз). Повторить движение, но уже со сгибанием опорной ноги в колене перед началом удара бьющей ногой вперед.
2. Встать в 5-6 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем проделать то же самое с одного или нескольких шагов разбега.
3. Сделать ворота перед стенкой из конусов шириной в один шаг. С расстояния 8-10 шагов посылать мяч низом в ворота. Выполнить три серии по 10 ударов.
4. Усложнить упражнение, сместив точку нанесения ударов на 3-4 шага в сторону.
5. Встать с товарищем друг против друга на расстоянии 1-9 шагов. Поочередно посылать мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера.

2. Удар серединой подъема

1. Выполнять несколько раз ударное движение ногой без мяча (имитация удара).
2. С трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу о стенку. Движения выполнять в замедленном темпе, стараясь почувствовать соприкосновение ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.
3. Сделать на стене квадрат размером 1 x 1 м и нанести по нему 15-20 ударов с расстояния 10-12 шагов. Удары выполнять по неподвижному мячу с небольшого разбега.
4. Один ребенок выполняет передачу сбоку, а другой с разбега совершает удары по катящемуся мячу в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по восемь ударов с обеих ног, поменяться друг другом местами.
5. Встать с ребенком в 12 шагах друг от друга. Накатывать ему мяч для удара. Задача ребенка — ударом по катящемуся мячу точно направлять мяч вам в руки.
6. Один ребенок встает в ворота. Другой ребенок наносит по воротам по пять сильных ударов правой и левой ногой. Поменяться местами.

3. Удар носком и пяткой

1. Имитация ударов пяткой по неподвижному мячу сначала с места, а потом с нескольких шагов разбега, ставя ногу на специальную отметку.
2. Дети встают в 4-5 шагах друг от друга. Поворачиваются друг к другу спиной и наносят удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Партнер останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же способом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10-15 ударов.
3. Ребенок встает около стенки и поворачивается к ней спиной. Ставит мяч впереди себя на расстоянии 1,5 шага. Делает по очереди шаг опорной ногой вперед и наносит пяткой удар по мячу.
4. Сделать ворота шириной 1 м. Дети занимают позиции по обе стороны от ворот. Поочередно с небольшого разбега наносят пяткой удары по воротам. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 5-7 шагов.

4. Остановка мяча

1. С пяти шагов направлять мяч низом в стенку и остановить его после отскока. Сделать 15 остановок той и другой ногой.
2. Дети встают в 4-5 шагах друг от друга и упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно увеличивать расстояние до 8 шагов.
3. Дети встают в 7-8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч друг другу, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивать.

5. Ведение мяча

1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги, выполняя удары-толчки то правой, то левой ногой.
2. Начертить круг диаметром 8-9 шагов. Ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала в медленном, а затем и в более быстром темпе.
3. Начертить коридор длиной 20-25 шагов и шириной до 1 метра. Ведение мяча по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать ширину коридора до 50 см.
4. Установить на площадке флажок, стойку или ветку. Поставить ребенка с мячом в 20 шагах от флажка. Ведение мяча вперед, одновременно держа в поле зрения и мяч, и ориентир.
5. Расставить на площадке в произвольном порядке камни, кегли, флажки и т.п. Ведение мяча между ними в произвольном направлении.

6. Игра вратаря.

Ловля катящихся, низколетящих и полуввысоких мячей

1. Из стойки ноги врозь выполнять наклоны туловища вперед, не сгибая колени. Затем выполнять наклоны из стойки ноги вместе.
2. Сделать ворота шириной 4-5 шагов. Ребенок встает в ворота, а его партнер - в 6-7 шагах от него. Партнер посылает мячи в стороны ворот ударами внутренней стороной стопы, а ребенок наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.
3. Упражнение по содержанию напоминает предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или чуть левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу, наклоняется и ловит мяч.
4. Ребенок выполняет стойку вратаря: ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед. Подбрасывать ему мяч на 30-40 см вверх, чтобы ребенок ловил его, подтягивая к груди.
5. Стоя в воротах, ребенок ловит мячи, набрасываемые ему партнером с 4-5 шагов, на уровне живота.
6. Делая несколько шагов вперед, ребенок ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-7 шагов на уровне живота.
7. Набрасывать ребенку мячи с 6-8 шагов чуть в сторону от него. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или перекрестными шагами в соответствующую сторону.

Подвижные игры с мячом

1. «Подвижная цель»

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

2. «Ведение мяча парами»

Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

3. «Гонка мячей»

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

В а р и а н т . То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

4. «Задержи мяч»

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.

5. «Игра в футбол вдвоем»

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше мячей в круг противника.

6. «Забей в ворота»

Несколько играющих детей (4—6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

7. «У кого больше мячей»

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

8. «Футболист»

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

9. «Забей гол»

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X10 м) на высоте 70 — 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

10. «Смена сторон»

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 15 — 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

11. «Футбольный слалом»

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 — 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

12. «С двумя мячами»

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

13. «Сильный удар»

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

14. «Попади в мишень»

Дети поочередно с расстояния 7- 8 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забili больше голов.

5. Перечень оборудования и пособий:

1. Мячи 15 шт
2. Манишки 15 шт по 5 шт красных 5шт зеленых 5шт синих
3. Детские ворота маленькие
4. Фишки в упаковке 30-50 шт

6. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М., Просвещение, 1992.
2. Кантан В.В. «Раннее физическое развитие ребенка» С.- Пб, 2001.