

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «УМКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2023
протокол № 3

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Умка»
Кольцова О.В
Приказ № 230
от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Губский Павел Викторович,
инструктор по физической
культуре

г. Тамбов, 2023

Оглавление

Информационная карта программы	3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:	
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	11
1.4. Содержание программы	13
1.4.1. Календарно – тематическое планирование (дети 5 – 6 лет)	14
1.4.2. Календарно – тематическое планирование (дети 6 – 7 лет)	15
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Материально – техническое обеспечение	18
2.3. Форма аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5.Методическое обеспечение	20
2.6.Воспитательный потенциал программы	25
2.7.Список литературы	25

Информационная карта программы

1. Учреждение	МБДОУ «Детский сад «Умка»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Губский Павел Викторович
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); - Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного оборудования» - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	«Стартовая»
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся	5-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»:

1.1. Пояснительная записка

Программа «Футбол» предусматривает обучение в такие игры как: футбол, теннис, баскетбол, волейбол. Она разработана для детей дошкольного возраста в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Актуальность назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует

проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). С этой целью была разработана программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол». Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Программа разработана на основе интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола.

Весь учебный материал программы распределен на 2 этапа в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических

знаний, практических умений и навыков.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Очень важно, чтобы ребёнок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, на спортивной площадке весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячами, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде). В условиях спортивного зала, спортивной площадки посредством физических упражнений достигается высокая двигательная активность группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы.

Занятия по программе «Футбол» позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми с мячом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию дошкольного учреждения и начальной школы.

Отличительная особенность программы

Программа «Футбол» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками старших дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физического образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе.

При разработке и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы, которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе работы большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическими упражнениями, к спортивным играм.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе программы «Школа мяча» Николаевой Н.И., методического пособия «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Целью программы является освоение техникой игры в футбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

Образовательные:

- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- ✓ Обучать правилам и элементам футбола
- ✓ Познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игры.
- ✓ Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Оздоровительные:

- ✓ Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- ✓ Способствовать улучшению физической подготовленности детей, физического развития.

Воспитательные:

- ✓ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм.
- ✓ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- ✓ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- ✓ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие:

- ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Возраст детей: программа составлена для детей 5 – 7 лет.

Формы работы с детьми и режим занятий:

1. Теоретические занятия: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в футбол, правила командной игры.
2. Практические занятия: обучение детей техническим навыкам владения мячом.
3. Занятия проводятся в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут для детей 5 – 6 лет, 30 минут для детей 6 -7 лет, с периодичностью проведения 2 раза в неделю. Занятия проводятся с сентября по май, 8 раз в месяц, в год 72 занятия.

Состав групп: 12 - 15 человек.

Формы проведения - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- совместные упражнения с мячами;
- совместная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- совместная деятельность в виде тренировки;
- совместная деятельность, состоящая из соревнований, эстафет;

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой, подгрупповой и индивидуальный.

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности;
- положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Принципы реализации Программы

Спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи футбольные, дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические, мячи массажные, мешочки, скакалки, обручи, индивидуальные коврики, мелкие предметы, ленты.

Музыкальный центр, фонотека с музыкальными произведениями, плакаты по тематике игр, мультимедийная установка для просмотра фильмов и презентаций, банк презентаций и фильмов по теме программы, консультации по программе, игры картотеки.

Характеристика особенностей развития детей 5 – 7 лет

Двигательная деятельность

Дети могут:

- Формируются умения детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лестнице – стремянке, гимнастической

стенке произвольным образом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах.
- Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
- Самостоятельно играть с автомобилями, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья; игры с мячами, шарами.

Дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение при прыжке с места, мягко приземляться.
- Ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.
- Активно играть с мячом, скакалкой, обручем.
- Самостоятельно организовывать знакомые игры с небольшой группой сверстников.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.

Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Футбол:

- владеет остановкой мяча
- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в⁹ предметы, забивать мяч в ворота.

- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении; - с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.

Вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);

- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Календарно - тематическое планирование (дети 5-6 лет)

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы контроля
1-2	сентябрь	Теория	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие футбола в России.	Учебно-тренировочное занятие
3-4	сентябрь	Практика	2	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика
5-6	сентябрь	Теория	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Учебно-тренировочное занятие
7	сентябрь	Теория	1	Правила игры в футбол	Учебно-тренировочное занятие
8	сентябрь	Теория	1	Место занятий. Оборудование	Учебно-тренировочное занятие
9-12	октябрь	Практика	4	Техника передвижения без мяча	Учебно-тренировочное занятие
13-18	октябрь ноябрь	Практика	6	Удары по мячу ногой	Учебно-тренировочное занятие
19	ноябрь	Практика	1	ОРУ без предметов	Учебно-тренировочное занятие

20-24	Ноябрь	Практика	5	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие
25	декабрь	Практика	1	Упражнения с набивным мячом	Учебно-тренировочное занятие
26-29	декабрь	Практика	4	Остановка мяча	Учебно-тренировочное занятие
30	декабрь	Практика	1	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
31-34	Декабрь январь	Практика	4	Отбор мяча	Учебно-тренировочное занятие

2

35	январь	Практика	1	Упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие
36-37	январь февраль	Практика	2	Введение мяча из-за боковой линии	Учебно-тренировочное занятие
38	февраль	Практика	1	Легкоатлетические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
39-40	февраль	Практика	2	Техника игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
41-44	Февраль	Практика	4	Стандартные положения	Учебно-тренировочное занятие
45-46	март	Практика	2	Тактика игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
47	март	Практика	1	Подвижные игры и эстафеты	Учебно-тренировочное занятие
48	март	Практика	1	Индивидуальные действия без мяча	Учебно-тренировочное занятие
49	март	Практика	1	Спортивные игры	Учебно-тренировочное занятие
51	март	Практика	2	Упр. для развития умения «видеть поле»	Учебно-тренировочное занятие
52	март	Практика	1	Спец.упражнения для развития быстроты	Учебно-тренировочное занятие

53-56	апрель	Практика	4	Тактика нападения	Учебно-тренировочное занятие
57	апрель	Практика	1	Спец.упражнения для развития ловкости	Учебно-тренировочное занятие
58	апрель	Практика	1	Индивидуальные действия с мячом	Учебно-тренировочное занятие
59-62	апрель	Практика	4	Тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие
63-68	Апрель май	Практика	6	Соревнования по футболу	Соревнования
69-72	май	Практика	4	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика

1.4.2 Календарно - тематическое планирование (дети 6-7 лет)

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы контроля
1-2	сентябрь	Теория	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие футбола в России.	Учебно-тренировочное занятие
3-4	сентябрь	Практика	2	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика
5-6	сентябрь	Теория	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Учебно-тренировочное занятие
7	сентябрь	Теория	1	Правила игры в футбол	Учебно-тренировочное занятие
8	сентябрь	Теория	1	Место занятий. Оборудование	Учебно-тренировочное занятие
9-11	октябрь	Практика	3	Техника передвижения без мяча	Учебно-тренировочное занятие
12-15	октябрь	Практика	4	Удары по мячу ногой	Учебно-тренировочное занятие
16	октябрь	Практика	1	ОРУ без предметов	Учебно-тренировочное занятие
17-21	Ноябрь	Практика	5	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие
22	ноябрь	Практика	1	Упражнения с набивным мячом	Учебно-тренировочное занятие

23-24	ноябрь	Практика	2	Остановка мяча	Учебно-тренировочное занятие
25	декабрь	Практика	1	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
26-29	Декабрь	Практика	4	Отбор мяча	Учебно-тренировочное занятие
30	декабрь	Практика	1	Упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие
31-32	декабрь	Практика	2	Введение мяча из-за боковой линии	Учебно-тренировочное занятие
33	январь	Практика	1	Легкоатлетические	Учебно-

				упражнения	тренировочное занятие
34-35	январь	Практика	2	Техника игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
36-39	Январь Февраль	Практика	4	Стандартные положения	Учебно-тренировочное занятие
40-41	февраль	Практика	2	Тактика игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
42-43	февраль	Практика	2	Финты. Обманные движения	Учебно-тренировочное занятие
44	февраль	Практика	1	Подвижные игры и эстафеты	Учебно-тренировочное занятие
45-46	март	Практика	2	Удары по мячу головой	Учебно-тренировочное занятие
47	март	Практика	1	Индивидуальные действия без мяча	Учебно-тренировочное занятие
48	март	Практика	1	Спортивные игры	Учебно-тренировочное занятие
49-51	март	Практика	3	Упр. для развития умения «видеть поле»	Учебно-тренировочное занятие
52	март	Практика	1	Спец.упражнения для развития быстроты	Учебно-тренировочное занятие

53-56	апрель	Практика	4	Тактика нападения	Учебно-тренировочное занятие
-------	--------	----------	---	-------------------	------------------------------

57	апрель	Практика	1	Спец.упражнения для развития ловкости	Учебно-тренировочное занятие
58	апрель	Практика	1	Индивидуальные действия с мячом	Учебно-тренировочное занятие
59-62	апрель	Практика	4	Тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие
63-68	Апрель май	Практика	6	Соревнования по футболу	Соревнования
69-72	май	Практика	4	Выполнение контрольных норм-ов	Диагностика

№	Наименование темы	1 год	2 год	3 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1
2.	Развитие футбола в России.	1	1	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	2	2
4.	Правила игры в футбол.	2	2	1
5.	Место занятий, оборудование.	1	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	9	9
7.	Техника игры в футбол.	36	31	31
8.	Тактика игры в футбол.	9	13	14
9.	Соревнования по футболу.	5	6	6
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	6	6	6

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения: 72 часа в год, 36 недель по 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 25 минут соответствует возрасту детей 5-6 лет.

2 год обучения: 72 часа в год, 36 недель по 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 30 минут соответствует возрасту детей 6-7 лет.

2.2. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы в детском саду имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь

Мячи: резиновые (малые, средние, большие); массажные резиновые;
футбольные
Футбольные ворота
Обручи
Кегли
Гимнастические скамейки (2 шт.)

Информационное обеспечение

-магнитофон
-CD-диски

Методическое обеспечение

Выход на экскурсии в спортивные клубы города ,беседы с известными спортсменами области.

Дидактические материалы

Упражнения с мячами (напрыгивания на мяч, набивание мяча левой и правой ногой)
Тесты на развитие ОФП (отжимания от пола ,прыжки с места ,челночный бег)

2.3. Формы аттестации

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения и тесты, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Тестирование проводится 2 раза в год в сентябре и в мае. Также используется диагностика «Оценка физической подготовленности дошкольников» (Г.П.Лескова и Н.А.Ноткина)

2.4. Оценочные материалы

Физические качества	Показатель значимости для киокусинкай (в баллах ¹)	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и н
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	до 9 до 6	9 6	выше 9 выше 6
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выш +12 в
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниж 5,8 и н

3
4

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных

особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами футбола) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на

10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия футболом способны обеспечить это.

Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Тренировочное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> тестирование/ анкетирование	Диагностические и оценочные материалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Выявление исходного уровня подготовленности для определения уровня освоения образовательной программы
Общая Физическая Подготовка	Тренировочное занятие, соревнование, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод Строго	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы,	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

		регламентированного Упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)		
--	--	--	--	--	--

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Основы Техники	Тренировочное занятие, игра, соревнование	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод Строго регламентированного Упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
Школа Движения	Тренировочное занятие, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод Строго регламентированного Упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный),	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет))	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

2.6. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы футбол направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к спорту, его традициям; уважение к партнерам по команде; развитие доброжелательности; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения, спортивного клуба.

благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д.;

конкурсных программах различного уровня по виду спорта футбол.

2.7Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М., 2007г (переиздана).
4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2008 .
5. Воробьева Т.А, Крупенчук О.И. Логопедические игры с мячом.- СПб.:Издательский дом «Литера»,2010.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие.-М.: Сфера, 2008.
7. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
8. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР». Москва, «Просвещение», 1989 г.
9. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие,- С-П « Детство-

Пресс»., 2012-.

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л.И. Пензулаева. – Москва; Владос, 2001

11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.- М., 2011г.