

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ФСО «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»» Г.КАЗАНИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ СШ «МАКСАТ»**

\*\*\*\*\*

Принято педагогическим советом  
СШ «Максат»

«1» сентября 2023г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель Генерального директора-  
директор СШ «Максат»

Р.Г.Ахмадуллин

«1» сентября 2023г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
с элементами футбола  
(структурное подразделение СШ «Максат»)  
по виду спорта «футбол»**

Возраст обучающихся: 5-6лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Меркулова Л.Н., инструктор-методист;  
Фаттахов А.И., тренер-преподаватель.

г.Казань, 2023

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи программы .....	5
3. Учебно-тематическое планирование .....	6
4. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.....	11
5. Условия реализации программы.....	12
6. Перспективное планирование .....	13
7. Список литературы.....	14

o

## Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на обучение детей в возрасте от 5 до 6 лет. Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятия 2 занятия в неделю по 60 минут.

**Футбол** – один из самых популярных и массовых коллективных игр.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка.

Такая форма организации детской деятельности воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

**Цель занятий** спортивными играми – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

**Задача обучения** игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол с детьми дошкольного возраста – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее.

Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

## **Цель и задачи**

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

**Учебно-тематическое планирование.**  
**Основные образовательные технологии.**

В ходе изучения дисциплины используются традиционные (практические, самостоятельная работа) и активные (технология обучения в сотрудничестве) формы проведения занятий.

**План занятия по ОФП с элементами футбола:**

- 1. Подготовительная часть** (разминка).
  - разогревание организма.
- 2. Основная часть** (упражнения в исходном положении стоя).
  - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
- 3. Бег и прыжки.**
  - максимальная нагрузка.
- 4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.**
  - комплексная проработка всех групп мышц.
- 5. Заключительная.**
  - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

**Структура комплекса и направленность каждой из его частей:**

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит из беговой серии упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют

наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

#### **Основные показатели развития детей, прошедших программу.**

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Развитие чувства самостраховки.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол,
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30 метров, метание, прыжки

в высоту и длину с места;

- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с падением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и



внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;

- обучение финтам: финт « наступание подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убиение мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение введению мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Формы обучения:**

1. Подвижные игры

2. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

### **Методы обучения:**

1. Рассказ и показ руководителя.

2. Упражнения:

### **Обще развивающие упражнения:**

упражнения в беге;

прыжковые упражнения;

упражнение для мышц рук;

упражнение для мышц туловища;

упражнения для мышц ног.

### **Подводящие упражнения:**

-имитационные упражнения без мяча;

-игра с мячом у стенки: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

### **Специальные упражнения**

#### Игровой метод.

Двусторонняя игра, один против другого или в парах.

#### Соревновательный метод.

Внутригрупповые соревнования и т.д

#### Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

#### Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ**

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количество инвентаря и оборудования, необходимое для проведения ООД.

№ пп	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для футзала	16	2 года	+
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомер электронный	1	5 лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насос и иглы	1 комплект	3 года	+
6.	Щитки футбольные	10	5 лет	-
7.	Гетры	10	5 лет	-
9.	Футбольные ворота	2	5 лет	-

**Перспективное планирование.**

№	Тема занятия		Кол-во занятий
1.	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Подвижные игры с мячом.	Сентябрь	8
2.	Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой». Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву». Подвижные игры с мячом.	Октябрь	8
3.	Прием: «Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой». Прием: «Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает ( ногой)» . Подвижные игры с мячом.	Ноябрь	8
4.	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Подвижные игры с мячом.	Декабрь	8
5.	Ведение мяча вокруг конусов. Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.	Январь	8
6.	Бросание мяча из-за головы двумя руками. Бросание мяча по цели на точность попадания. Подвижные игры с мячом.	Февраль	8
7.	Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его». Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч». Подвижные игры с мячом.	Март	8
8.	Прием: «Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно». Игровое упражнение «Ну-ка отними! » в паре с тренером. Подвижные игры с мячом.	Апрель	8
9.	Элементарные приёмы игры в мини- футбол.	Май	8

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.- 158с
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и Методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.-139с
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.:Физкультура и спорт, 2007г.- 142с
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
8. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
9. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Высшей. Школа, 2005г.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- 10.Беляева Н.Т., Юровский С.Ю., Дневник самоконтроля. М.: 1994.
- 11.Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006г.
- 12.Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002г.
- 13.Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: Просвещение 2005г.