

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА», ЛАИШЕВСКОГО РАЙОНА с. СТОЛБИЩЕ**

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Заведующий  
МБОУ Детский сад «Сказка»  
\_\_\_\_\_ А.В. Анисимова  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ (РАБОЧАЯ) ПОГРАММА  
«Командные игровые виды спорта (футбол)»**

***Направленность:*** спортивно-оздоровительная

***Возраст учащихся:*** 4-7 лет

***Срок реализации:*** 1 год (72 часов)

***Автор-составитель:***

Милютин Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования

**КАЗАНЬ, 2023**

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	МБОУ Детский сад «Сказка»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Спортивно-оздоровительная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.2.	ФИО, должность	Милютин Михаил Александрович, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	4-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - формы организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, обучение приемам техники игры в футбол.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические занятия;</li> <li>• Проведение соревнований;</li> <li>• Проведение спортивных командных игр.</li> </ul>
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• результаты зачетов по правилам проведения игр и работы в команде;</li> <li>• результаты соревнований;</li> <li>• занятие-тренировка;</li> <li>• комбинированное занятие;</li> <li>• вводное занятие;</li> <li>• итоговое занятие.</li> </ul>

8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать значение правильного режима для юного спортсмена;</li> <li>• знать основные приемы игр: ходьба, бег, стойки, передвижения, остановки, повороты;</li> <li>• комплексно овладеть элементами командных спортивных игр (футбол);</li> <li>• знать правила командных игр, состав команды (футбол);</li> <li>• знать гигиенические требования к одежде, спортивному инвентарю;</li> <li>• знать основные принципы командной игры.</li> </ul>
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	

## Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы.....	2
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебно-тематическое планирование.....	8
4. Содержание изучаемого курса.....	9
5. Список использованной литературы.....	12

## Пояснительная записка

### Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24 апреля 2015 г.)

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе игр мышцы мальчика каждый день «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов, мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение техническим приемам в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов

формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

Кроме того, на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление паса, удара согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей. Тренировки, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, 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 я вижу в играх и упражнениях с мячом.

Рабочая программа детского объединения «Командные игровые виды спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на детей 4-7 лет.

Цель реализации программы: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, обучение приемам техники игры в футбол.

Актуальность программы обусловлена социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития. В связи с этим целью реализации данного курса спортивной направленности является содействие всестороннего развития личности школьника младшего возраста. Установка на всестороннее развитие личности

предполагает овладение обучающимися основ физической культуры, работы в команде, укрепление здоровья, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области игровых командных видов спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную деятельность в области игровых командных видов спорта.

По итогам освоения дополнительной образовательной программы обучающиеся должны:

- знать значение правильного режима для юного спортсмена;
- знать основные приемы игр: ходьба, бег, стойки, передвижения, остановки, повороты;
- комплексно овладеть элементами командных спортивных игр (футбол);
- знать правила командных игр, состав команды (футбол);
- знать гигиенические требования к одежде, спортивному инвентарю;
- знать основные принципы командной игры.

Программа «Командные игровые виды спорта» рассчитана на 72 часов, реализуется в течение одного учебного года из расчета 6 часов в неделю (36 учебных недель).

Формы обучения - очная.

Виды занятий:

- Теоретические занятия/ лекции;
- Практические занятия;
- Проведение соревнований;
- Проведение спортивных командных игр.

## Учебно-тематическое планирование

По командным игровым видам спорта (футбол)

Всего 72 часов, 2 часов в неделю

№ Раздела.	Название раздела и темы	Количество часов	Формы организации занятий	Форма аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный этап (16 часов).</b>				
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж.	1	Беседа, практика	Опрос
1.2	Тема 1.2. Упражнения для развития взрывной силы	3	Практика	Практич. работа
1.3	Тема 1.3. Упражнения для развития быстроты	3	Практика	Практич. работа
1.4	Тема 1.4. Упражнения для развития выносливости	3	Практика	Практич. работа
1.5	Тема 1.5. Упражнения для развития ловкости	3	Практика	Практич. работа
1.6	Тема 1.6. Упражнения для развития гибкости	3	Практика	Практич. работа
<b>Раздел 2. Технические приемы в футболе (42 часа).</b>				
2.1	Тема 2.1. Ведение мяча.	5	Практика	Практич. работа
2.2	Тема 2.2. Жонглирование мяча.	5	Практика	Практич. работа
2.3	Тема 2.3. Остановки мяча.	4	Практика	Практич. работа
2.4	Тема 2.4. Передачи мяча.	6	Практика	Практич. работа
2.5	Тема 2.5. Удары по мячу.	6	Практика	Практич. работа
2.6	Тема 2.6. Обводка соперника.	5	Практика	Практич. работа
2.7	Тема 2.7. Отбор мяча у соперника.	5	Практика	Практич. работа
2.8	Тема 2.8. Ввод мяча в игру.	1	Практика	Практич. работа
2.9	Тема 2.9. Техника передвижения в игре.	5	Практика	Практич. работа
<b>Раздел 3. Тактика в футболе (14 часов).</b>				
3.1	Тема 3.1. Тактика в нападении.	7	Практика	Практич. работа
3.2	Тема 3.2. Тактика в защите.	7	Практика	Практич. работа
	Итого	72		



## Содержание изучаемого курса (72 часов)

Содержание программы начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В период начального обучения с 4 до 7 лет мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов.

### **Учебно-тренировочный этап (16 часов).**

Вводное занятие. Инструктаж. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.

### **Технические приемы в футболе (42 часа).**

#### **1. Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

#### **2. Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро - голова».

#### **3. Остановки мяча:**

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

#### **4. Передачи мяча:**

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **5. Удары по мячу:**

##### **5.1. Удары по неподвижному мячу:**

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

##### **5.2. Удары по движущемуся мячу:**

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

##### **5.3. Удары после приема мяча:**

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную).

#### 5.4. Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

#### 5.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

#### 5.6. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

#### **6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).**

#### **7. Отбор мяча у соперника.**

#### **8. Ввод мяча из аута.**

#### **9. Техника передвижений в игре.**

#### **Тактика в футболе (14 часов).**

##### **1. Тактика в нападении:**

- действия игроков в нападении без мяча
- действия игроков в нападении с мячом.

##### **2. Тактика в защите:**

- действия игроков в защите без мяча;
- действия игроков в защите с мячом.

#### **Методическое и техническое обеспечение дополнительной образовательной программы**

- футбольное поле;
- спортивный зал;
- спортивная экипировка;
- наличие спортивного инвентаря для проведения занятий (манишки, фишки, мячи, конусы);
- проектор, компьютер;
- разработанные планы занятий.

### **Формы контроля**

Формами контроля являются:

- результаты сдачи нормативов;
- результаты зачетов по правилам проведения игр и работы в команде;
- результаты соревнований;
- занятие-тренировка;
- вводное занятие;
- итоговое занятие.

## Список использованной литературы

1. Андреев С.Н Футбол в школе.-М.:ФиС,1986.-222с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.-М.:Граница,2008.-272с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.:Человек,2010.-162с.
4. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
5. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва «Олимпия, Человек»,2007г.
6. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель»2007г.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Уч. для инст.физ.культуры. М, «ФиС», 1991. Матвеев Л. П. Формы построения занятий в физическом воспитании. Метод, разработ. М, 1998, 74 с. Пономарев И.И с соавт. Физическое воспитание. М, Высшая школа, 1983.

### Ресурсы Интернет

[www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) – Министерство образования Российской Федерации  
[www.informika.ru](http://www.informika.ru) – Центр информатизации Министерства образования РФ  
<https://xn--d1axz.xn--p1ai/> - Российское движение школьников.