

Утверждаю
Директор МБУ «Спортивная школа г.
Шарыпово»

Ю. Ф. Попенко

«21» августа 2018 г.



Программа физкультурно-спортивной направленности с элементами футбола «Футболята»

Программа рассчитана на детей 5-6 лет

Срок реализации программы 1 год

г. Шарыпово

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Организационно-методические указания
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы:
 - 4.1 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка
 - 4.2 Общая физическая подготовка
 - 4.3 Специальная физическая подготовка
 - 4.4 Техническая подготовка
 - 4.5 Контрольное тестирование
 - 4.6 Подвижные игры
5. Воспитательная работа
6. Ожидаемые результаты реализации программы
7. Инвентарь
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке 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.

Назрела острая необходимость поиска путей физического 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 физкультурно-спортивных занятиях с элементами футбола.

Различные подвижные игры, задания с элементами футбола динамичны и эмоциональны, способствуют 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. Физкультурно-спортивные занятия с элементами футбола эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Цель:

содействие оздоровлению и улучшению физической подготовки ребенка дошкольного возраста в процессе физкультурно-спортивных занятий с элементами футбола.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о футболе;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов футбола (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать развитию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.

2. Организационно-методические указания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Состав группы смешанный (девочки и мальчики).

Срок реализации программы (лет)	Возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество недель в год	Объем часов в год
1	5-6	8-12	2	38	76

При выполнении упражнений используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений.
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
4. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием различных предметов, мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы.
5. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений с мячами, с предметами и без предметов на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с учетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами футбола и подвижными играми с мячом.
3. Этап закрепления. На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используют их в подвижных играх и эстафетах.

3. Учебно-тематический план

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- правила подвижных игр и правил безопасного поведения во время игр;
- названия элементов техники игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники игры футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Месяц	№ п/п.	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1	Знакомство	Ознакомление детей с правилами безопасного поведения в спортивном зале. Правила проведения разминки. Бег высоко бедро. Бег 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжки с места. П/и «Вызови по имени», «Удочка». Упр. для развития силы.
	2	Подготовка к тестированию	Правила проведения разминки. Бег высоко бедро. Бег 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжки с места. П/и «Вызови по имени», «Удочка». Упр. для развития силы.
	3	Тестирование	Бег высоко бедро. <i>Бег 30м с высокого старта.</i> Челночный бег 3х10м. Метание набивного мяча из-за головы. Удар с места по неподвижному мячу. Вращение скакалки. П/и «Брось, поймай», «Удочка». Упр. для развития силы.
	4	Тестирование	Бег высоко бедро. <i>Челночный бег 3х10м.</i> Метание набивного мяча из-за головы. Удар с места по неподвижному мячу. Вращение скакалки. П/и «Брось, поймай», «Удочка». Упр. для развития силы.
	5	Удар по мячу	Бег, сгибая голени. <i>Прыжок в длину с места.</i> Метание набивного мяча из-за головы. Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу. Вращение скакалки. П/и «Догонялки». Упр. для развития силы.
	6	Удар по мячу	Бег, сгибая голени. <i>Метание набивного мяча из-за головы.</i> Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу. Вращение скакалки. П/и «Догонялки». Упр. для развития силы.
	7	Школа мяча	Бег прямыми ногами вперед. Броски мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу. Вращение скакалки. Игра «Прыгающие воробушки», «Совушка». Упр. для развития силы.
	8	Школа мяча	Бег прямыми ногами вперед. Броски мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу. Вращение скакалки. Игра «Прыгающие воробушки», «Совушка». Упр. для развития силы.
октябрь	9	Школа мяча	Приставные прыжки. Броски мяча друг другу стоя, из-за головы. Метание мяча вдаль. Удар с разбега по неподвижному мячу. Прыжки со скакалкой. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и: «Поймай мяч». Упр. для развития силы.
	10	Школа мяча	Приставные прыжки. Броски мяча друг другу стоя, из-за головы. Метание мяча вдаль. Удар с разбега по неподвижному мячу. Прыжки со скакалкой. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и: «Поймай мяч». Упр. для развития силы.
	11	Метание мяча в цель	Ходьба спиной вперед. Удар по мячу изученными способами. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Метание мяча в цель. П/и: «Мяч водящему», «Удочка».

	12	Метание мяча в цель	Ходьба спиной вперёд. Удар по мячу изученными способами. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Метание мяча в цель. П/и: «Мяч водящему», «Удочка».
	13	Бег спиной вперёд	Бег спиной вперед. Броски мяча друг другу стоя, от груди. Удар по неподвижному мячу в стенку с 2м. П/и «Не оступись!» Прыжки со скакалкой. Упр. для развития силы.
	14	Бег спиной вперёд	Бег спиной вперед. Броски мяча друг другу стоя, от груди. Удар по неподвижному мячу в стенку с 2м. П/и «Не оступись!» Прыжки со скакалкой. Упр. для развития силы.
	15	Ходьба выпадами	Бег 30м парами. Подскоки. Ходьба выпадами. Удар в обозначенные фишками ворота шириной 1 м с 3-6м. Прыжки со скакалкой. П/и «Горелки с мячом». Упр. для развития силы.
	16	Ходьба выпадами	Бег 30м парами. Подскоки. Ходьба выпадами. Удар в обозначенные фишками ворота шириной 1 м с 3-6м. Прыжки со скакалкой. П/и «Горелки с мячом». Упр. для развития силы.
	17	Удар по мячу в цель	Челночный бег.. Удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с 2-3м. Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
ноябрь	18	Удар по мячу в цель	Челночный бег.. Удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с 2-3м. Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
	19	Удар по мячу в парах	Бег 30м парами. Удары в парах, 3м друг от друга. Прыжки со скакалкой. Ходьба выпадами. П/и «Веселые ребята», «Удочка». Упр. для развития силы.
	20	Удар по мячу в парах	Бег 30м парами. Удары в парах, 3м друг от друга. Прыжки со скакалкой. Ходьба выпадами. П/и «Веселые ребята», «Удочка». Упр. для развития силы.
	21	Остановка мяча ногой после удара о стену	Челночный бег. Остановка мяча ногой после удара о стену. Прыжки со скакалкой. Упр. на гимнастической скамейке. П/и «Догонялки», «Школа мяча». Упр. для развития силы.
	22	Остановка мяча ногой после удара о стену	Челночный бег. Остановка мяча ногой после удара о стену. Прыжки со скакалкой. Упр. на гимнастической скамейке. П/и «Догонялки», «Школа мяча». Упр. для развития силы.
	23	Остановка мяча в парах	Бег 30м парами. Остановка мяча в парах с 3-6м. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
	24	Остановка мяча в парах	Бег 30м парами. Остановка мяча в парах с 3-6м. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
	25	Остановка мяча в парах с продвижением	Челночный бег. Остановка мяча в парах с продвижением. Прыжки со скакалкой. П/и «Вызови по имени», «Удочка». Упр. для развития силы.
я декабрь	26	Остановка мяча в парах с продвижением	Челночный бег. Остановка мяча в парах с продвижением. Прыжки со скакалкой. П/и «Вызови по имени», «Удочка». Упр. для развития силы.
	27	Ведение мяча по прямой	Бег 30м парами. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги. Прыжки со скакалкой. П/и «Птица без гнезда», «Ухо, нос». Упр. для развития силы.
	28	Ведение мяча по прямой	Бег 30м парами. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги. Прыжки со скакалкой. П/и «Птица без гнезда», «Ухо, нос». Упр. для развития силы.
	29	Ведение мяча по линии круга	Челночный бег. Ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Упр. на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
	30	Ведение мяча по линии круга	Челночный бег. Ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Упр. на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. П/и «Весёлые ребята»., «Совушка». Упр. для развития силы.
	31	Ведение мяча по коридору 1м	Бег 30м. Ведение мяча по коридору 1м. Прыжки со скакалкой. Ходьба выпадами. П/и «Догонялки», «Школа мяча». Упр. для развития силы.
	32	Ведение мяча по коридору 1м	Бег 30м. Ведение мяча по коридору 1м. Прыжки со скакалкой. Ходьба выпадами. П/и «Догонялки», «Школа мяча». Упр. для развития силы.
	33	Ведение мяча между предметами	Челночный бег. Ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на 50 см друг от друга. Прыжки со скакалкой. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для развития силы.
	34	Ведение мяча между предметами	Челночный бег. Ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на 50 см друг от друга. Прыжки со скакалкой. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для развития силы.
я н	35	Ведение мяча с изменением	Бег 30м. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Прыжки со скакалкой. П/и.: «Веселые ребята», «Горелки с мячом».

		направления	Упр. для развития силы.
	36	Ведение мяча с изменением направления	Бег 30м. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Прыжки со скакалкой. П/и.: «Веселые ребята», «Горелки с мячом». Упр. для развития силы.
	37	Ведение мяча с изменением скорости	Упр. с малыми барьерами. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу», «Горелки с мячом». Упр. для развития силы.
	38	Ведение мяча с изменением скорости	Упр. с малыми барьерами. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу», «Горелки с мячом». Упр. для развития силы.
	39	Броски мяча друг другу стоя и сидя	Бег 30м. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Передал - беги назад», «Сделай фигуру». Упр. для развития силы.
	40	Броски мяча друг другу стоя и сидя	Бег 30м. Броски мяча друг другу стоя и сидя. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Передал - беги назад», «Сделай фигуру». Упр. для развития силы.
	41	Прыжки со скакалкой.	Упр. с малыми барьерами. Прыжки со скакалкой. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и.: «Играй, играй, мяч не теряй». Упр. для развития силы.
	42	Прыжки со скакалкой.	Упр. с малыми барьерами. Прыжки со скакалкой. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и.: «Играй, играй, мяч не теряй». Упр. для развития силы.
февраль	43	Передачи мяча на месте	Челночный бег. Техника владения мячом (передачи мяча на месте). Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Передал, беги назад» П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «Летает - не летает». Упр. для развития силы.
	44	Передачи мяча на месте	Челночный бег. Техника владения мячом (передачи мяча на месте). Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Передал, беги назад» П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «Летает - не летает». Упр. для развития силы.
	45	Бег через барьеры 15см	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Удар по неподвижному мячу с разбега. Ведение мяча по прямой. П/и «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. «Играй, играй, мяч не теряй». Упр. для развития силы.
	46	Бег через барьеры 15см	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. П/и. «Пустое место». Упр. для развития силы.
	47	Ведение мяча с изменением направления	Бег 30м. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч», «Пустое место». Упр. для развития силы.
	48	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Прыжки со скакалкой. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча прямо на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Меткий стрелок». Упр. для развития силы.
	49	Ведение с изменением направления, передача мяча	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга». П/и. «Меткий стрелок». Упр. для развития силы.
	50	Ведение с изменением направления, передача мяча	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга». П/и. «Меткий стрелок». Упр. для развития силы.
март	51	Передача мяча, ведение	Челночный бег. Прыжки со скакалкой. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Удары по воротам. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Шишки, желуди, орехи». Упр. для развития силы.
	52	Передача мяча, ведение	Челночный бег. Прыжки со скакалкой. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Удары по воротам. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Шишки, желуди, орехи». Упр. для развития силы.
	53	Техника владения мячом	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Передачи мяча в движении. Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Три мяча». П/и. «Веселые ребята», «Птица без гнезда». Упр. для развития силы.

	54	Техника владения мячом	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Перекаты мяча в движении. Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Три мяча». П/и.: «Веселые ребята», «Птица без гнезда». Упр. для развития силы.
	55	Ведение с последующим ударом по воротам	Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Ведение мяча вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Шишки, желуды, орехи». Упр. для развития силы.
	56	Ведение с последующим ударом по воротам	Прыжки со скакалкой. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Ведение мяча вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Шишки, желуды, орехи». Упр. для развития силы.
	57	Ведение с последующим ударом по воротам	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями, «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Упр. для развития силы.
	58	Ведение с последующим ударом по воротам	Бег через барьеры 15см. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями, «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом».
	59	Школа мяча, развитие равновесия	Прыжки со скакалкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Упр. для развития силы.
	60	Школа мяча, развитие равновесия	Прыжки со скакалкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Упр. для развития силы.
	61	Броски мяча через сетку	Бег 30м. Прыжки на двух ногах вдоль линии, перепрыгивая. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для развития силы.
апрель	62	Броски мяча через сетку	Бег 30м. Прыжки на двух ногах вдоль линии, перепрыгивая. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для развития силы.
	63	Передача мяча в тройках, прыжки	Челночный бег. Прыжки со скакалкой. Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль линии. П/и «Веселые ребята», «Поймай мяч». Упр. для развития силы.
	64	Передача мяча в тройках, прыжки	Челночный бег. Прыжки со скакалкой. Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль линии. П/и «Веселые ребята», «Поймай мяч». Упр. для развития силы.
	65	Ведение с передачей мяча партнеру	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача. Броски мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и «Веселые ребята». Упр. для развития силы.
	66	Ведение с передачей мяча партнеру	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача. Броски мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игр. упр.: «Догони мяч».П/и «Веселые ребята». Упр. для развития силы.
	67	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Прыжки со скакалкой. Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу». Упр. для развития силы.
май	68	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Прыжки со скакалкой. Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу». Упр. для развития силы.
	69	Развитие скоростно-силовых качеств	Бег 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжки с места. Броски набивного мяча сидя. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Догонялки. Упр. для развития силы.
	70	Подготовка к тестированию	Бег 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжки с места. Броски набивного мяча сидя. Игр.упр. «Футбол вдвоем». П/и «Догонялки». Упр. для развития силы.
	71	Бег 30м.	Бег 30м с высокого старта. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча сидя. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для развития силы.
	72	Челночный бег 3х10м.	Челночный бег 3х10м. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча сидя. Ведение и передача. П/и.: «Охотники и утки». М/п игра «У кого мяч». Упр. для

		развития силы.
73	Прыжок в длину с места.	<i>Прыжок в длину с места.</i> Прыжки со скакалкой. П/и.: «Мяч противнику». М/п игра «Ухо-лоб-нос». Упр. для развития силы.
74	Бросок набивного мяча сидя.	<i>Броски набивного мяча сидя 1 кг.</i> Прыжки со скакалкой. П/и.: «Мяч противнику». М/п игра «Ухо-лоб-нос». Упр. для развития силы.
75	Ведение мяча - челнок.	Бег через барьеры 15см. Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. Упр. для развития силы.
76	Ведение мяча - челнок.	Бег через барьеры 15см. Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. Упр. для развития силы.

4. Содержание программы.

4.1 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей физкультурно-спортивных занятий. Теоретическая подготовка во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности. В работе с дошкольниками основными методами теоретической подготовки являются беседа, озвучивание названия и демонстрация техники выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка:

- правила проведения разминки
- правила техники безопасности во время занятий спортом
- названия элементов техники игры в футбол
- правила подвижных игр

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Участвуя в играх, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Чтобы добиться успехов в занятиях, победить в состязании или показать высокий результат, надо знать основные правила, тактическую схему в зависимости от сложившейся ситуации.

Для правильной оценки своих возможностей спортсмену необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенности в своих силах. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Тактическая, психологическая подготовка:

- умение нападать
- умение защищать
- «Открывание»
- тактика передач мяча
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения
- умение подчинять свои интересы интересам команды

4.2 Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты

Различные виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Старты с применением разных видов сигналов и старты из различных положений.

Подвижные и спортивные игры на скорость и быстроту реакции («Вызов номеров», «День и ночь», «Слушай сигнал», «Веселые ребята»).

Развитие силы

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища с использованием собственного веса (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, поднимание на носки, прыжки в выпаде со сменой ног).

Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости

Ходьба в сочетании с бегом. Подвижные спортивные игры, способствующие развитию выносливости («Догонялки с подсчетом», «Догонялки на время», футбол).

Развитие ловкости

Бег с изменением направления. Бег спиной вперед. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры («Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»).

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

4.3 Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для овладения техникой бега, прыжков, метания:

- бег, высоко поднимая бедро
- приставные прыжки
- бег, сгибая голени назад
- бег прямыми ногами вперед
- подскоки
- подпрыгивания вверх
- бег спиной вперед.

Прыжки на одной ноге, на двух, вперед, назад, из стороны в сторону.

4.4 Техническая подготовка.

Спринтерский бег.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта.

Бег в парах с высокого старта. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Финиширование.

Бег с высокого старта на отрезках до 50м самостоятельно и под команду.

Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Имитация работы рук в основной стойке.

Метание мяча.

Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами).

Метание с места в цель, с 3х шагов разбега.

Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину.

Обучение основам техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.

Прыжки через препятствие высотой 10-30 см с разбега.

Элементы футбола:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удар по неподвижному мячу: после прямолинейного бега
- удар по мячу после зигзагообразного бега

Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой

Ведение мяча:

- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель

Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи на короткие и средние расстояния
- передача катящегося мяча.

4.5 Контрольное тестирование.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки и для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Сроки контрольных испытаний сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством тренера. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник

принимает исходное положение (далее – И.П.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя.

Выполняется в спортивном зале. Из исходного положения сидя ноги врозь, пятки ног за контрольной линией. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью от контрольной линии до места касания пола мячом.

4.6 Подвижные игры.

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Брось, поймай.

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч и называет имя: «Саша!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга.

Саша ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а Саша бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше.

Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Веселые ребята.

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома на расстоянии 15-20м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Все играющие говорят хором: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» - и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит

перебегающих игроков. Пойманные игроки отходят в сторону. После этого игроки повторяют речитатив и перебегают обратно. После 3 перебежек пойманных игроков подсчитывают и отпускают в общий строй, а водящего меняют.

Вызови по имени.

Дети делятся на группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из игроков, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя, затем бросают мяч).

Горелки с мячом.

Игроки размещаются так же, как и в игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Догонялки.

Игроки свободно располагаются по площадке. Один из участников – салка. Салка старается догнать бегущих детей и запятнать. Салка догоняет игроков в течение 30 секунд и считает количество засаленных игроков. Затем салкой выбирают другого игрока.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн – водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг, водящий в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч водящему.

Дети делятся на группы, каждая образует свой круг. В центре круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы, водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Мяч с топотом.

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это

время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Мяч противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 3м, в центре которой лежит мяч. У каждого ребенка по небольшому мячу. По сигналу игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Не оступись!

Соревнуются команды (по 4-6 человек). Первые в каждой команде продвигаются прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только первый оступился, начинает прыгать второй ученик из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая преодолеть более длинную дистанцию. Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того же места, где ошибся предыдущий игрок; остановки в прыжках и отдых на одной ноге не допускаются.

Охотники и утки.

Группа делится на 2 команды. Одна команда располагается за большим кругом (диаметром 5-6м) – это охотники, другая команда в кругу – это утки. Охотники, перебрасывая мяч друг другу, стараются обманывать уток и неожиданно выбивать их. Выбитая утка выполняет упражнение, которое задаст учитель. Когда пройдет 3 минуты подсчитывается количество не выбитых уток и команды меняются ролями.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

Прыгающие воробушки.

Кошка сидит в центре круга, а остальные играющие – воробьи – находятся за кругом. Воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка бежит и старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

Птица без гнезда.

Игроки распределяются на пары (гнездо и птица), у одного игрока нет пары (гнезда). Учитель говорит слова, и все птицы улетают от гнезд.

Птички, птички полетели,

На полянке тихо сели,

Покружились, посидели

И все в гнезда полетели!

С последним словом дети бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Птица без гнезда тоже старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим.

Пустое место. Дети встают в круг, выбирают водящего. Водящий, пробегая вокруг игроков, пятнает одного из них и продолжает бежать по кругу. Запятнанный игрок быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до пустого места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Если они одновременно прибегают, то оба становятся в круг и выбирается новый водящий.

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго – мяч. Тренер говорит: «День», все свободно играют с мячом. Тренер считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Совушка. Выбирается сова. Ее гнездо – в стороне от площадки. Игроки – на площадке, сова – в гнезде. По команде учителя «День наступает – все оживает!» дети передвигаются по площадке, подражая полету бабочек, птиц, жуков. После слов «Ночь наступает – все замирает!» дети останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Сова выходит на охоту и шевельнувшихся детей забирает к себе в гнездо. После 3 раз сову меняют.

Удочка.

Все игроки становятся по кругу, а в центре – водящий со скакалкой. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, чтобы скакалка не задевала их. Пойманный игрок получает штрафное очко и продолжает играть. Через 3-5 минут подводят итоги. Побеждает тот, у кого меньше штрафных очков.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Шишки, желуди, орехи.

Все играющие становятся по кругу по три в затылок друг другу лицом к центру. Впереди стоящие – «шишки», сзади них – «желуди», еще сзади – «орехи». В центре круга – водящий. Водящий называет кого-нибудь, например, «шишки», значит «шишки» быстро меняются местами. Остальные – «желуди», «орехи» стоят на месте. Водящий старается занять место любой «шишки», «шишка» оставшаяся без места становится водящим. Водящий может назвать сразу двух: «желуди» и «шишки». И тогда и те, и другие быстро меняются местами, а водящий стремится занять любое свободное место.

5. Воспитательная работа.

Основной упор воспитательной работы делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации. Формируются общие нравственные и морально-психологические черты характера (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). Воспитательная работа должна быть нацелена на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. Весь процесс тренировочных занятий должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

6. Ожидаемые результаты по реализации программы.

Укрепление здоровья детей, улучшение физической подготовленности, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в коллективе.

7. Инвентарь.

1. Мяч футбольный №3	12 шт.
2. Насос для накачивания мячей	1 шт.
3. Сетка для переноса мячей	1 шт.
4. Ворота переносные уменьшенных размеров	2 шт.
5. Манишка футбольная	6 шт. + 6 шт.
6. Мяч набивной 1 кг	6 шт.
7. Мяч гандбольный	1 шт.
8. Фишки разного цвета	20 шт.
9. Скакалки малого размера	15 шт.
10. Обручи гимнастические большие	8 шт.
11. Барьерчики высотой 15-20 см	20 шт.

8. Список литературы.

1. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду». М., 2009 г.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой, В.В.Гербовой. – 47-е изд., испр. и доп. – Москва. Мозаика-Синтез, 2006 г.
3. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности в детском саду» ООО изд «Детство-Пресс», 2009 г.
4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – Москва. Просвещение, 1992 г.
5. Сайт: Воспитателям.ру

пронумеровано и скреплено
печатью

15 (пятнадцать) листов

Должность директор

Подпись И.И. Денисов

«21» августа 2018 г.

М.П.

