

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №109»

Принята: Утверждено:

на педагогическом совете Заведующий МДОУ "Детский сад №109"

30.05.2023 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С. Усанина Протокол № 3 Приказ № 02.02./32 от 30.05.2023 года

**" Дополнительная общеобразовательная программа "Футбол"**

Физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 144 часа

Автор-составитель программы:

Смирнов Б.А.

педагог дополнительного образования

Ярославль

2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка 3

Учебно-тематический план 1 года обучения 6

Учебно-тематический план 2 года обучения 7

Содержание программы 1 года обучения 8

Содержание программы 2 года обучения 9

Формы аттестации и оценочные материалы 10

Календарный учебный график 1 год обучения 11

Календарный учебный график 2 год обучения 12

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 14

Нормативные требования по физической подготовке и

технике игры в футбол 15

Список литературы 18

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
* Федерального образовательного стандарта Дошкольного образования;
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821- 10;
* Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

**Целью** физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- спортивную деятельность.

        Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

        Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

        Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

        Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

*Прием в объединение осуществляется на добровольной основе (главное желание ребенка), отсутствие медицинских противопоказаний.*

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы**является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

        - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

        - развитие выносливости;

        - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

        - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

        - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

        - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

        - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

*Программа рассчитана на два года обучения для детей 5-7 лет. Общее количество часов 144, каждый год по 72 часа, в неделю по 2 часа, продолжительность одного академического часа 30 минут.*

**Форма занятий:**групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:**2 раза  в неделю по 1  академическому часу.

**Методы обучения:**

        - Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

        - Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

        - Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты 1 год:**

**-** желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;

- совершенствование техники владения мячом;

- освоение тактики игры.

**Ожидаемые результаты 2 год:**

**-** желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

 - совершенствование техники владения мячом;

 - освоение тактики игры.

**Формы подведения итогов:**

          - соревнования;

          - дружеские встречи;

          - участие в спортивных мероприятиях города, района и детского сада.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **всего** | **теория** | **прак**  **тика** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | В ходе занятий |
| 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов | **24** | **1** | **23** | Тестирование, наблюдение, практическая работа |
| 2.1 | Подвижные игры с передвижениями |  | 0,25 | 8 | Наблюдение, практическая работа |
| 2.2 | Подвижные игры с остановками |  | 0,50 | 8 | Тестирование, практическая работа |
| 2.3 | Подвижные игры с поворотами |  | 0,25 | 7 | Практическая работа |
| 3 | Техника ударов по мячу и остановок мяча | **24** | **1** | **23** | Самостоятельная работа, практическая работа |
| 3.1 | Удары по мячу внутренней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Самостоятельная работа |
| 3.2 | Удары по мячу внешней стороной стопы |  | 0,25 | 5 | Самостоятельная работа |
| 3.3 | Остановки мяча внутренней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Практическая работа |
| 3.4 | Остановки мяча внешней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Практическая работа |
| 4 | Техника ведения мяча | **24** | **1** | **23** | наблюдение, практическая работа |
| 4.1 | Ведение мяча с изменением направления |  | 0,50 | 8 | Практическая работа |
| 4.2 | Ведение мяча с обводкой стоек |  | 0,25 | 8 | Практическая работа |
| 4.3 | Ведение с последующим ударом в цель |  | 0,25 | 7 | наблюдение, практическая работа |
| 5 | Соревнования, правила соревнований | **4** | **-** | **4** | практическая работа |
| **Итого:** | | **72** | **4** | **64** |  |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **всего** | **теория** | **прак**  **тика** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | В ходе занятий |
| 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов | **24** | **1** | **23** | Тестирование, наблюдение, практическая работа |
| 2.1 | Подвижные игры с передвижениями |  | 0,25 | 8 | Наблюдение, практическая работа |
| 2.2 | Подвижные игры с остановками |  | 0,50 | 8 | Тестирование, практическая работа |
| 2.3 | Подвижные игры с поворотами |  | 0,25 | 7 | Практическая работа |
| 3 | Техника ударов по мячу и остановок мяча | **24** | **1** | **23** | Самостоятельная работа, практическая работа |
| 3.1 | Удары по мячу внутренней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Самостоятельная работа |
| 3.2 | Удары по мячу внешней стороной стопы |  | 0,25 | 5 | Самостоятельная работа |
| 3.3 | Остановки мяча внутренней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Практическая работа |
| 3.4 | Остановки мяча внешней стороной стопы |  | 0,25 | 6 | Практическая работа |
| 4 | Техника ведения мяча | **24** | **1** | **23** | наблюдение, практическая работа |
| 4.1 | Ведение мяча с изменением направления |  | 0,50 | 8 | Практическая работа |
| 4.2 | Ведение мяча с обводкой стоек |  | 0,25 | 8 | Практическая работа |
| 4.3 | Ведение с последующим ударом в цель |  | 0,25 | 7 | наблюдение, практическая работа |
| 5 | Соревнования, правила соревнований | **4** | **-** | **4** | практическая работа |
| **Итого:** | | **72** | **4** | **64** |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие**

Основы знаний по футболу:

- развитие футбола в России и за рубежом;

- развитие футбола в России. Лучшие российские команды, тренеры, игроки;

Терминология элементов футбола:

- понятие о спортивной  технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

- врачебный контроль при занятиях футболом;

- значение и содержание самоконтроля;

- меры предупреждения переутомления;

- значение активного отдыха для спортсмена;

- понятие о травмах;

- причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.

**2. Техника передвижений, остановок, поворотов**

2.1Подвижные игры с передвижениями

- стойка игрока

- перемещения в стойке приставными шагами боком

- подвижные игры - эстафеты

2.2 Подвижные игры с остановками

- перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед

- ускорения, старты из различных положений

- подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»

2.3 Подвижные игры с поворотами

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

- бег «змейкой», «восьмеркой»

- бег с чередованием передвижения лицом  и спиной вперед

- подвижные игры – эстафеты, «Салки»

**3.Техника ударов по мячу и остановок мяча**

3.1 Удары по мячу внутренней стороной стопы

- удары по неподвижному мячу

- удары по катящему мячу

- удары в заданную цель

3.2 Удары по мячу внешней стороной стопы

- удары по неподвижному мячу

- удары по катящему мячу

- удары в заданную цель

3.3 Остановки мяча внутренней стороной стопы

- остановка катящего мяча внутренней стороной стопы

- остановка подошвой

**4.Техника ведения мяча**

4.1 Ведение мяча с изменением направления

- ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног

- ведение мяча по прямой с изменением скорости

4.2 Ведение мяча с обводкой стоек

- обводка стоек с изменением скорости

- ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель

4.3 Ведение с последующим ударом в цель

- ведение мяча и удар в ворота

- комбинации из основных элементов

**5. Соревнования, правила соревнований.**

- игра в мини-футбол по упрощенным правилам

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие**

Основы знаний по футболу:

- развитие футбола в России и за рубежом;

- развитие футбола в России. Лучшие российские команды, тренеры, игроки;

Терминология элементов футбола:

- понятие о спортивной  технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

- врачебный контроль при занятиях футболом;

- значение и содержание самоконтроля;

- меры предупреждения переутомления;

- значение активного отдыха для спортсмена;

- понятие о травмах;

- причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.

**2. Техника передвижений, остановок, поворотов**

2.1Подвижные игры с передвижениями

- стойка игрока

- перемещения в стойке приставными шагами боком

- подвижные игры - эстафеты

2.2 Подвижные игры с остановками

- перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед

- ускорения, старты из различных положений

- подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»

2.3 Подвижные игры с поворотами

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

- бег «змейкой», «восьмеркой»

- бег с чередованием передвижения лицом  и спиной вперед

- подвижные игры – эстафеты, «Салки»

**3.Техника ударов по мячу и остановок мяча**

3.1 Удары по мячу внутренней стороной стопы

- удары по неподвижному мячу

- удары по катящему мячу

- удары в заданную цель

3.2 Удары по мячу внешней стороной стопы

- удары по неподвижному мячу

- удары по катящему мячу

- удары в заданную цель

3.3 Остановки мяча внутренней стороной стопы

- остановка катящего мяча внутренней стороной стопы

- остановка подошвой

**4.Техника ведения мяча**

4.1 Ведение мяча с изменением направления

- ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног

- ведение мяча по прямой с изменением скорости

4.2 Ведение мяча с обводкой стоек

- обводка стоек с изменением скорости

- ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель

4.3 Ведение с последующим ударом в цель

- ведение мяча и удар в ворота

- комбинации из основных элементов

**5. Соревнования, правила соревнований.**

- игра в мини-футбол по упрощенным правилам

**Учебно-календарный график 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата план | Дата факт |
| 1 | Вводное занятие.  Основы знаний по футболу. | 1 |  |  |
| 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов.  Подвижные игры с передвижениями, стойка игрока | 2 |  |  |
| 3 | Перемещения в стойке приставными шагами боком | 2 |  |  |
| 4 | Подвижные игры - эстафеты | 1 |  |  |
| 5 | Подвижные игры с остановками | 1 |  |  |
| 6 | Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед | 2 |  |  |
| 7 | Ускорения, старты из различных положений | 1 |  |  |
| 8 | Подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры с поворотами | 1 |  |  |
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 2 |  |  |
| 11 | Развивать координацию. Бег «змейкой», «восьмеркой» | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры – эстафеты, «Салки» | 1 |  |  |
| 13 | Бег с чередованием передвижения лицом  и спиной вперед | 2 |  |  |
| 14 | Удары по мячу внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 15 | Удары по неподвижному мячу | 2 |  |  |
| 16 | Удары по катящему мячу | 2 |  |  |
| 17 | Удары в заданную цель | 2 |  |  |
| 18 | Удары по мячу внешней стороной стопы | 2 |  |  |
| 19 | Удары по неподвижному мячу | 2 |  |  |
| 20 | Удары по катящему мячу | 2 |  |  |
| 21 | Удары в заданную цель | 2 |  |  |
| 22 | Остановки мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 23 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 24 | Остановка подошвой | 2 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления | 2 |  |  |
| 26 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног | 2 |  |  |
| 27 | Ведение мяча по прямой с изменением скорости | 2 |  |  |
| 28 | Ведение мяча с обводкой стоек | 2 |  |  |
| 29 | Обводка стоек с изменением скорости | 2 |  |  |
| 30 | Обводка стоек с изменением скорости | 2 |  |  |
| 31 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель | 2 |  |  |
| 32 | Ведение с последующим ударом в цель | 2 |  |  |
| 33 | Ведение мяча и удар в ворота | 2 |  |  |
| 34 | Комбинации из основных элементов | 2 |  |  |
| 35 | Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 8 |  |  |
| 36 | Соревнования 3х3 | 1 |  |  |
| 37 | Соревнования 4х4 | 1 |  |  |
| 38 | Соревнования в мини-футбол по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 39 | Соревнования внутри групповые | 1 |  |  |
|  |  | **72ч.** |  |  |

**Учебно-календарный график 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата план | Дата факт |
| 1 | Вводное занятие.  Основы знаний по футболу. | 1 |  |  |
| 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов.  Подвижные игры с передвижениями, стойка игрока | 2 |  |  |
| 3 | Перемещения в стойке приставными шагами боком | 2 |  |  |
| 4 | Подвижные игры - эстафеты | 1 |  |  |
| 5 | Подвижные игры с остановками | 1 |  |  |
| 6 | Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед | 2 |  |  |
| 7 | Ускорения, старты из различных положений | 1 |  |  |
| 8 | Подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры с поворотами | 1 |  |  |
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 2 |  |  |
| 11 | Развивать координацию. Бег «змейкой», «восьмеркой» | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры – эстафеты, «Салки» | 1 |  |  |
| 13 | Бег с чередованием передвижения лицом  и спиной вперед | 2 |  |  |
| 14 | Удары по мячу внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 15 | Удары по неподвижному мячу | 2 |  |  |
| 16 | Удары по катящему мячу | 2 |  |  |
| 17 | Удары в заданную цель | 2 |  |  |
| 18 | Удары по мячу внешней стороной стопы | 2 |  |  |
| 19 | Удары по неподвижному мячу | 2 |  |  |
| 20 | Удары по катящему мячу | 2 |  |  |
| 21 | Удары в заданную цель | 2 |  |  |
| 22 | Остановки мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 23 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 24 | Остановка подошвой | 2 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления | 2 |  |  |
| 26 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног | 2 |  |  |
| 27 | Ведение мяча по прямой с изменением скорости | 2 |  |  |
| 28 | Ведение мяча с обводкой стоек | 2 |  |  |
| 29 | Обводка стоек с изменением скорости | 2 |  |  |
| 30 | Обводка стоек с изменением скорости | 2 |  |  |
| 31 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель | 2 |  |  |
| 32 | Ведение с последующим ударом в цель | 2 |  |  |
| 33 | Ведение мяча и удар в ворота | 2 |  |  |
| 34 | Комбинации из основных элементов | 2 |  |  |
| 35 | Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 8 |  |  |
| 36 | Соревнования 3х3 | 1 |  |  |
| 37 | Соревнования 4х4 | 1 |  |  |
| 38 | Соревнования в мини-футбол по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 39 | Соревнования внутри групповые | 1 |  |  |
|  |  | **72ч.** |  |  |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

        Методы проведения занятий

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов

- соревнования

- дружеские встречи

- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Материальное оснащение:

***-***специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;

- мячи  футбольные (12-15 шт);

- футбольные мини – ворота;

- форма для занятий по футболу;

- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);

- мячи для метания;

- гимнастическая  стенка «шведская»;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- секундомер;

- рулетка;

- канат;

- свисток.

**Нормативные требования по физической подготовке и**

**технике игры в футбол**

Задачи первого года обучения (5-6 лет)

* Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
* Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной

и слуховой ориентации.

* Развитие физических качеств ребёнка.
* Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые,

разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

К концу года должны знать:

* Спортивные игры с мячом.
* Футбол, как вид спорта.
* Основные термины футбола.

К концу года дети должны уметь:

* Отбивать мяч левой и правой ногой.
* Передавать мяч товарищу.
* Ведение мяча ногой по прямой, змейкой, с изменением направления.
* Забивать мяч в ворота с места и в движении.
* Играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

Задачи второго года обучения (6-7 лет)

* Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости, учить командным взаимодействиям.

* Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов

передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.

* Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
* Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

К концу года дети должны знать:

* Правила игры в футбол.
* Футбольные термины
* Простейшие схемы движения на поле с мячом.
* Способы отбирания мяча и обманных движений.

К концу года дети должны уметь:

* Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе
* Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении.
* Передачи (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении.
* Умение действовать в команде, соблюдать правила игры.
* Владение способами отбора мяча, и владение обманными движениями при ведении мяча
* Игра в футбол.

Мониторинг физического развития детей:

*Бег 10 метров (сек):*

Высокий – 2,1 сек.

Средний – 2,3 сек.

Низкий – 2,5 более сек.

*Бег 30 метров (сек):*

Высокий – 6,3 сек

Средний – 6,5

Низкий – 7,0 и более сек.

*Челночный бег 3х10м*

Высокий – 7,4 сек

Средний – 7,6 сек

Низкий – 8,0 и более сек

*Прыжок в длину с места:*

Высокий – 140 см 13

Средний – 120 см

Низкий – 100 и ниже.

*Бросок набивного мяча из-за головы стоя:*

Высокий – 300 см

Средний – 260 см.

Низкий – 175 и меньше см.

*Удар по неподвижному мячу:*

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий

Средний – из 5 ударов 3 попадания

Низкий – из 5 ударов 2 и менее попаданий

*Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:*

Высокий – ведёт мяч, не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий – ведёт мяч с частыми потерями.

*Удар по воротам:*

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий.

Средний – из 5 ударов 3 попадания.

Низкий – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

*Передача мяча друг - другу:*

Высокий – из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Средний – из 5 передач 3 правильных.

Низкий – из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

**Контрольные нормативы** (**ОФП)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | |
| **5 лет** | **6лет** | **7лет** |
| 1 | Челночный бег 3х10 м или | техника | н- 10.5  с- 10.2  в- 9.4 | н- 10.3  с- 10.0  в- 9.2 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | техника | н- 100  с- 110  в-120 | н- 110  с- 120  в- 130 |
| 3 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | техника | н- 3  с- 6  в- 10 | н- 5  с- 8  в- 12 |
| 4 | Бег 30м | техника | н- 7.1  с- 6.9  в- 6.2 | н- 6.9  с- 6.7  в- 6.0 |
| 5 | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см) | техника | н- +1  с- +2  в- +6 | н- +1  с- +3  в- +7 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Список литературы для педагога.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Закон РФ «Об образовании»

3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.

: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и  доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

**Список литературы для детей**.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981