



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа в Капотне»
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru
ОГРН 1037700077403

<http://kapotnya.mskobr.ru>

ИНН/КПП

7723138571/772301001

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08 2019г



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школы в Капотне
Тихонов В.А.

« 02 » 09 2019г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Култышкин Игорь Юрьевич

Педагог дополнительного образования

Москва
2019 г.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой 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 и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, 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. Она эффективно влияет на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

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

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол - ознакомить с основными правилами и принципами игры
- 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 игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Сроки реализации программы: 1 год

Состав группы: 10-15 человек.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план

№	Наименование	Форма занятий	
		Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-
3.	Техническая подготовка	8	8
4.	Тактическая подготовка	4	8
5.	Общая физическая подготовка	4	8
6.	Специальная физическая подготовка	4	8
7.	Игровая подготовка	2	8
8.	Соревнования	-	5
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	-	4
ИТОГО:		23	49

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
4. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
5. Тактическая подготовка.
6. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
7. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Легкоатлетические упражнения.
8. Специальная физическая подготовка.
9. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
10. Игровая подготовка.
Подвижные игры. Спортивные игры.
11. Соревнования.
12. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Методическое обеспечение:

Формы занятий

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение

Спортивный зал:

1. Фишки
2. Мячи
3. Скакалки

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Описание
1.	октябрь	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2.	октябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3.	октябрь	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4.	октябрь	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5.	октябрь	Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6.	октябрь	Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
7.	октябрь	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
8.	октябрь	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
9.	октябрь	Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол.
10.	октябрь	Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
11.	ноябрь	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча

	ноябрь	по кругу.
13.	ноябрь	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
14.	ноябрь	Подвижные игры.
15.	ноябрь	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
16.	ноябрь	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
17.	ноябрь	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
18.	ноябрь	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
19.	ноябрь	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.
20.	ноябрь	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.
21.	декабрь	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
22.	декабрь	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
23.	декабрь	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
24.	декабрь	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25.	декабрь	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
26.	декабрь	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
27.	декабрь	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
28.	декабрь	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
29.	декабрь	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
30.	декабрь	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
31.	январь	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

32.	январь	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
33.	январь	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
34.	январь	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
35.	январь	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
36.	январь	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
37.	январь	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
38.	январь	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
39.	февраль	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
40.	февраль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
41.	февраль	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
42.	февраль	Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.
43.	февраль	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
44.	февраль	Специальные упражнения. Чеканка мяча.
45.	февраль	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
46.	февраль	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
47.	февраль	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
48.	февраль	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
49.	февраль	Товарищеская игра с детским садом «Арбатский»
50.	март	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.

51.	март	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
52.	март	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
53.	март	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.
54.	март	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
55.	март	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
56.	март	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
57.	март	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
58.	март	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
59.	апрель	Игра на опережение, старты из различных положений.
60.	апрель	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
61.	апрель	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
62.	апрель	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
63.	апрель	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
64.	май	Прием мяча различными частями тела.
65.	май	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
66.		
67.	май	Двусторонняя учебная игра
68.	май	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
69.	май	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.
70.	май	Старты из различных положений, двусторонняя игра.
71.	май	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.
72.		Двусторонняя учебная игра.

	май	
73.	май	Двусторонняя учебная игра.

Список литературы:

1. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
2. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра.
3. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель»2007г
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.- М.:Человек,2010.-162с