



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 № 7 от 26.08 2019г

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школы в Капотне  
Тихонов В.А.  
« 02 » 09 2019г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Уровень программы: ознакомительный  
Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Култышкин Игорь Юрьевич  
Педагог дополнительного образования

Москва  
2019 г

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания для детей детского сада по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья детей и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение детьми необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности. Данная программа направлена на привитие детьми умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, ГБОУ Школа в Капотне стремится к укреплению здоровья детей. Секция «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной. Рассчитана на 9 месяцев обучения.

## Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у детей;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

## **Ожидаемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-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 8 месяцев обучения

№	Наименование тем		
		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	10	10
4.	Тактическая подготовка	5	10
5.	Общая физическая подготовка	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	4	10
7.	Игровая подготовка	2	10
8.	Соревнования	-	5
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	-	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>28</b>	<b>60</b>

## 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.

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.
4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. 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.**

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

### **Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

## Календарно-тематическое планирование на 9 месяцев

№	Дата	Октябрь
1.	<b>октябрь</b>	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
11.	<b>ноябрь</b>	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
14.		Подвижные игры.
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
19.		Общеразвивающие упражнения с



		набивным мячом, игра в гандбол.
20.		Товарищеская игра.
21.	<b>декабрь</b>	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
31.		<b>январь</b>
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
36.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.	<b>февраль</b>	

40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
49.		Товарищеская игра между дошкольными группами
50.	<b>март</b>	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
51.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
52.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
53.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.
54.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
55.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
56.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
57.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
58.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
59.		Игра на опережение, старты из различных положений.
60.		<b>апрель</b>

61.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
62.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
63.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
64.	май	Прием мяча различными частями тела.
65.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
66.		<b>Двусторонняя учебная игра</b>
67.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
68.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.
69.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.
70.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.
71.		Двусторонняя учебная игра.
72.		Двусторонняя учебная игра.
73.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.
74.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

## Список литературы

1. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006.
2. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Олимпийская литература 2003 г.
7. Лыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Терра-Спорт 2005 г.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Советский спорт 2007 г.
9. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа". ТВТ Дивизион 2008.