

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1 от 13.08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»

С.В.Анисимов

Приказ № 6-к от 13.08 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся : 5-7 лет

Срок реализации – 1-3 года

Разработчик:

Чиганцев Павел Алексеевич

Тренер-преподаватель

г. Волчанск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы
5. Литература
6. Приложение

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

В период с пятого, шестого и седьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убегать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самооценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается - мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет,

что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Целью программы является оптимальная двигательная активность с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Программа состоит из двух частей. Первая часть реализуется в рамках основной образовательной программы дошкольного образования ориентированной на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие» состоящих из областей «Физическая культура» и «Здоровье» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы отражающей специфику образовательных

областей социально-коммуникативного развития; познавательного развития; речевого развития; художественно-эстетического развития.

Вторая часть реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание второй части программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания второй части программы обучения детей на спортивно-оздоровительном этапе предусмотрены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом №325 от 24 октября 2012 года Министерством спорта Российской Федерации.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

2. Структура годичного цикла занятий

Программа рассчитана на 46 недель занятий. Распределение времени занятий по различным видам подготовки осуществляется по годам обучения в соответствии с конкретными задачами.

№ п/п	Виды подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Теоретическая подготовка	14	14	14

2.	Общая физическая подготовка	33	33	33
3.	Интегральная подготовка	27	27	27
4.	Техническая подготовка	50	50	50
5.	Тактическая подготовка	5	5	5
6.	Учебные игры	5	5	5
7.	Контрольное тестирование	4	4	4
8.	Всего занятий	138	138	138

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

В раздел “Теоретическая подготовка” представлен материал дающий начальные основные знания о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, а формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел “Общая физическая подготовка” содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействовать развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр.

Раздел “Интегральная подготовка” содержит специализированные упражнения имеющие многостороннюю направленность: физическую, техническую, тактическую и психологическую.

Разделы “Техническая подготовка”, “Тактическая подготовка” включают в свое содержание различные средства физической культуры направленный на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативность, различных связок и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игр.

Раздел “Учебные игры” содержит необходимое количество времени, в процессе которого, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических

действий. Учебные игры подразумевают собой игры сокращенных составах 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

Раздел “Контрольное тестирование” содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливание организма. Обтирание, обливание и ножевые ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Разбор и изучение правила игры в футбол по упрощенным правилам.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технической безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаях. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.п. Профилактика травматизма на занятиях по футболу.

Общая физическая подготовка

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжками, с изменением

темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м. Бег на скорость 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, зажатым между ног мешочков с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, к из-за головы (расстояние от 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метания на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метания в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на "первый-второй" и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Упражнения на развитие подвижности суставов ног. Поочередное вращение голеностопом в воздухе, балансируя на одной ноге. Вращение голеностопом носок на земле. Вращения и махи ногами. Общеразвивающие упражнения: растяжка, прыжки, легкий бег.

Многоцелевые игры (Приложение 1).

Интегральная подготовка

Специализированные упражнения, имеющие многостороннюю направленность, ориентированные на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической и психологической.

Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега (“змейкой”, бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе (Приложение 2).

Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы; внутренней и средней частями подъема по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;
2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося навстречу;
3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, смена направления ведения; “часики” в движении;
4. Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
5. Обучение финту “Ложный замах на удар”;
6. Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде, полный отбор до владения;
7. Розыгрыш мяча из-за боковой, удерживая рукой из положения согнувшись, на точность, в коридор шириной 2 м.

Тактическая подготовка

Подвижные игры:

С бегом. “Быстро возьми, быстро положи”, “Перемени предмет”, “Ловишка, бери ленту”, “Совушка”, “Чье звено быстрее соберется?”, “Кто скорее докатит обруч до флага?”, “Жмурки”, “Догони свою пару”, “Краски”, “Коршун и наседка”.

С прыжками. “Лягушки и цапля”, “Не попадись”, “Волк во рву”.

С метанием и ловлей. “Кого назвали, тот ловит мяч”, “Стоп”, “Кто самый меткий?”, “Охотники и звери”, “Ловишки с мячом”.

С ползанием и лазаньем. “Перелет птиц”, “Ловля обезьян”.

Эстафеты. “Веселые соревнования”, “Дорожка препятствий”.

С элементами соревнования. “Кто скорее добежит через препятствия к флажку?”, “Чья команда забросит в корзину больше мячей?”. Игра в футбол по упрощенным правилам (1х1; 2х2; 3х3). Подвижные игры в формате эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Индивидуальные действия с мячом:

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков (Приложение 3). Простейшие комбинации.

Упражнения для развития умения видеть поле:

Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Учебные игры

Рекомендуется проводить учебные игры по упрощенным правилам.

Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3 на малых игровых площадках.

Контрольное тестирование

Предметом проверки и оценивания подготовленности занимающихся в группах на этапе раннего возраста являются знания, умения и навыки полученные на занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия применительно изучаемого практического материала.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовками.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

4. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Формы, методы и средства обучения

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, учебные игры, тестирование.

Методы:

- объяснение, рассказ, беседа;
- демонстрация (показ);
- непрерывный, повторный, круговой, соревновательный, преимущественно игровой метод обучения.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному - на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма организации занятия

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия для детей 5-7 лет должна отличаться от общепринятой структуры.

Продолжительность одного посещения (занятия) - 1 академический час.
Количество посещений в неделю - 3 раза.

Необходимым условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

В данной программе используются годовое, текущее и оперативное планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных посещений (занятий).

Материально-техническое обеспечение программы

Ворота
Стойки для обводки
Обруч гимнастический
Гимнастическая стенка
Гимнастическая скамейка
Скакалки
Мячи футбольные №2, 3
Отбивные сетки
Фишки, конусы
Тренировочные манишки

Контрольное тестирование

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная аттестация, которая проводится в формате контрольного тестирования по общей физической подготовке.

Упражнения по общефизической подготовке	5-6 лет	7 лет
1. Бег на 30 м (сек)	7,3	6,9-7,2

2. Прыжок в длину с места (см)	109-116	117-130
--------------------------------	---------	---------

Вид упражнения	Методические указания
1. Бег на 30 м (сек)	Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорение на этом 30-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
2. Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой. * На выполнение упражнения даются 2 попытки, засчитывается лучший результат.

Планируемые результаты освоения детьми программного материала

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнения, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
 - может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
 - ознакомлен с основными элементами техники футбол:
1. Техника передвижения: различные виды бега ("змейкой", беге с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.)); различные виды прыжков, подскоки.
 2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
 - 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;
 - 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося навстречу;
 - 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, менять направления ведения, подошвой, внутренней и внешней частью стопы;
 - 4) Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, финт "ложный замах на удар";
 - 5) Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;
 - 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, розыгрыш мяча ногой из-за боковой линии, на дальность и в коридор шириной 2 м;
 - 7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Основные требования по окончанию этапа раннего возрастного развития

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъема. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, смена направлений движения тремя способами. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Взаимодействие двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные игры: “Мяч ловцу”, “Два мороза”, “Коршун и цыплята”, “Салки”, “Невод”, “К своим флажкам”.

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3.

Применять программный материал: в игровой деятельности.

5. Литература

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. *Вайн Х.* Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
3. *Гагаева Г.М.* Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
4. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
5. *Громова О.Е.* Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002.
6. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С.10-12.
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Подвижные игры. *Былеева Л.А., Яковлев В.*, Москва "Физкультура и спорт". 1965.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина, С.А. Полиевского. М. "Физкультура и спорт". 2000

6. Приложение

Приложение 1: Многоцелевые игры

“Обгони мяч”

Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

“Вызов номеров”

Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Взрослый вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

“Рывок за мячом”

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

“Мостики”

Каждый футболист делает ведение мяча в зоне указанной руководителем. Задача футболистов - не дать руководителю себя заляпать. Если руководитель заляпал футболиста, то футболист встает в планку на прямых руках (“Мостик”). Оставшиеся футболисты должны спасти товарища прокатив под ним футбольный мяч.

Возможны варианты, где одна команда ловит, а другая должна не дать себя поймать и спасти футболистов своей команды.

Приложение 2: Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе.

1. В покое:

- Бег на носках вокруг мяча (взгляд вперед).
- Перескок через мяч (влево/вправо, вперед/назад).

- Обводка мяча правой/левой ногой (не касаясь его).
 - Касания мяча коленями.
 - Вращения мяча носком.
 - Касания мяча пятка-носок.
 - Касания мяча внешняя-внутренняя сторона стопы.
 - Толкание мяча пятка-носок (мяч толкается вперед пяткой, назад носком).
 - Выталкивание мяча подъемом ноги.
 - “Липкий мяч” (перекат внешней/внутренней стороной стопы).
 - Касания мяча носком 3 раза (прыгая на опорной ноге).
 - “Переступчики” - смена ноги на мяче (с постепенным ускорением).
 - “Часики”
 - Перекат мяча от одной ноги к другой.
2. В движении:
- “Часики” в движении.
 - Перекат мяча левой/правой ногой.
 - Перекат мяча поочередно левой/правой ногой.
 - Остановка “убегающего” мяча ногой сверху.
 - Остановка “убегающего” мяча внутренней/внешней стороной стопы.
 - Ведение мяча поочередно левой/правой ногой.
3. В воздухе:
- Чеканка мяча коленом (правое/левое).
 - Чеканка мяча ногой (правой/левой).
 - Комбинированная чеканка (колени - нога).
 - Чеканка мяча головой.
 - Остановка прыгающего мяча ногой сверху.
 - Остановка прыгающего мяча внешней/внутренней стороной стопы.
 - Остановка прыгающего мяча носком вперед.
 - Чеканка прыгающего мяча.

Приложение 3: Взаимодействие двух игроков.

1. “Передай и выходи” - взаимодействие основано на использовании территории и взаиморасположении игроков по отношению друг к другу и районам площадки.

Передав мяч, необходимо снова выйти на получение мяча в наиболее выгодную позицию. Это возможно благодаря тому, что после того, как игрок освободился от мяча, внимание защитника к нему на какой-то момент снижается.

Для успешного выхода используется сближение с противником с последующим рывком в нужном направлении: предварительное “растягивание” фронта защиты; сдвигание защитников в одну линию (в затылок друг другу), что

лишает их возможности оказывать друг другу помощь. Сам выход решается индивидуальными действиями.

2. Удержание мяча в парах - на ограниченной территории два игрока взаимодействуют между собой удерживая и сохраняя мяч как можно дольше у себя. Третий игрок должен перехватить мяч. После перехвата происходит смена игрока.

Реализуется данная задача через открывание и точный пас игроков в отведенной территории, а также индивидуальный обыгрыш.

Мяч должен как можно дольше находиться у играющей пары.

Данное упражнение напоминает игру 2х1, но без атаки на ворота.

3. Передачи в движение с использованием всей площадки.

Футболисты разбиваются на пары и играют между собой в пас. Отдав передачу идет смена позиции пасующего. Задача отдавать точные передачи и не мешать при этом другим игрокам.

Для реализации задачи игрок, который отдает передачу, должен отдать ее точно и не попасть в других игроков, а игрок, который забегает и открывается, не должен мешать другим парам.

Также данную в данной задаче можно ограничить пространство для усложнения, либо сократить время на принятие решения пасующему игроку, а также разложить в зоне фишки, которые будут выступать в роли защитников. При попадании в данную фишку будет считаться, что мяч перехватил защитник.