

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 106 «Золотой ключик»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 214 от 30.08.2024 г.
Заведующий _____ Н.Н. Мителева

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футболик»

Срок реализации программы: 09.09.2023 по 30.05.2025 года.
Возраст обучающихся: 4-7 года

Автор программы:
Колесов А.В.
педагог дополнительного образования

г. Вологда,
2024 г.

Содержание программы

I.	Введение	3
II.	Актуальность программы	6
III.	Цель, задачи программы	7
IV.	Спортивно-оздоровительный блок	7
V.	Блок начальной (предварительной) подготовки детей	8
VI.	Ожидаемые результаты	8
VII.	Учебно-тематический план	10
IX	Учебный план для групп СО	11
X	Учебный план для групп НП	11
XI	Условия реализации программы	14
	Приложение	15
	Список литературы	20

Аннотация к программе

Настоящая программа является адаптированной дополнительной общеобразовательной программой физкультурно – спортивной направленности и реализуется в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 106 “Золотой ключик” г. Вологды (МДОУ №106 «Золотой ключик». Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет. Программа адаптирована к условиям МДОУ № 106 «Золотой ключик», рассчитана на 1 год обучения для детей среднего, старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня развития движений. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования направлена на развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Конвенции о правах ребёнка ООН.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Положения о рабочей программе педагога МДОУ № 106 «Золотой ключик» (принято на заседании педагогического совета ДОУ, протокол № 1 от 30.08.2024; утв. приказом заведующего № 214 от 30.08.2024 г.)

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У современных детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмена, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению ученых В.К. Бальсевича, Н.И. Шлыка, И.В. Гуштурова, В.С. Зеленина, Т.Д. Кравчука, М.Д. Новиковой, В.И. Осика основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. «Концепция модернизации российского образования» предусматривает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Перед нашим учреждением встала проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья воспитанников,

активизации двигательной деятельности и формирование культуры здоровья детей.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОУ кружка по мини футболу.

Почему именно мини футбол?

В разделе физическое развитие «Основной образовательной программы ДО», действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в мини футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие

действий и игровых ситуаций в мини футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Мини футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в мини футбол. С уверенностью можно утверждать, что мини-футбол (в общем случае – игра в футбол на любой более или менее ровной площадке) – любимая игра детей.

Мини-футбол - органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всем мире вида спорта – футбола и не требовательность к спортивным сооружениям для его повсеместного внедрения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения *дошкольников* игре в мини футбол, занятия проходят в малогабаритном спортивном зале детского сада. Эта проблема решается нами за счет нестандартных подходов к организации занятий. Поэтому для приближения тренировочного процесса к игровым условиям возможно использовать малогабаритный спортивный зал «в ширину», обозначая тем самым половину стандартной площадки для игры в мини футбол.

Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

✓ **принцип сознательности**– нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления,

✓ **принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в мини футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

✓ **принцип постепенности** предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в мини футбол.

✓ **принцип индивидуализации** осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

✓ **принцип непрерывности** выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

✓ **принцип цикличности** способствует упорядочению процесса обучения игре в мини

футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

- ✓ **принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей** является

фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в мини футбол.

- ✓ **принцип активности** предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процессе построения игры в мини футбол. **Принцип всестороннего и гармоничного развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в мини футбол.

Комплексный подход заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.

Оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в мини футбол.

Гуманизации – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1990г.).

Аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в мини футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в мини футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом .

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в мини футбол. Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- ✓ **принципах обучения** (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- ✓ **формах и методах обучения** (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- ✓ **методах контроля и управления образовательным процессом** (анализе результатов деятельности детей);
- ✓ **средствах обучения** (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, т.е развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками мини-футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В мини-футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для дошкольников.

Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях;

во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов;

в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в мини футбол. Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы и методы** работы с дошкольниками:

- ✓ словесный,
- ✓ наглядной демонстрации,
- ✓ отработка упражнений

Педагогические **средства и методы** программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в мини футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в мини футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Содержание программы по мини футболу соответствует:

- ✓ уровню дошкольного образования;
- ✓ современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- ✓ формам и методам обучения (активным методам дифференцированного обучения, занятиям, конкурсам, соревнованиям и т.д.);
- ✓ методам контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей);
- ✓ средствам обучения (перечню необходимого оборудования в расчете на количество обучающихся).

Содержание образовательной программы направлено на:

- ✓ создание условий для развития личности ребенка;
- ✓ развитие мотивации к занятию спортом;
- ✓ обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- ✓ профилактику асоциального поведения;
- ✓ укрепление психического и физического здоровья;
- ✓ взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель программы – обучение навыкам игры в мини футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста. Обучение дошкольников, занимающихся в кружке мини футбола, составляют единый педагогический процесс.

Задачами которого являются:

✓ **Образовательные задачи:**

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста.

Развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.

Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области мини футбола.

Обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

✓ **Воспитательные задачи:**

Формировать мотивацию здорового образа жизни.

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

✓ **Оздоровительные задачи:**

Развивать физические качества дошкольников.

Укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности.

Формировать социальное партнерство между преподавателем-тренером и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

Программа рассчитана на дошкольный возраст со **сроком** один год обучения.

Программа включает в себя:

- ✓ **Спортивно-оздоровительный блок (СО)** (дети 4 - 6 летнего возраста)

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

- ✓ сюжетные, подвижные и малоподвижные игры с мячом;
- ✓ спортивно-силовые упражнения (ОФП, СФП);
- ✓ подражательные движения; спортивные праздники.

Основными видами совершенствования двигательной деятельности являются:

- ✓ физическая подготовка - оздоровительный и общеукрепляющий характер;
- ✓ специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации;
- ✓ техническая подготовка, нацеленная на первоочередное высококачественное освоение техники игры в мини футбол;
- ✓ теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией мини футбола; тактическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирует навыки игры в мини футбол.

Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у воспитанников чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к игре в мини футбол.

Блок начальной (предварительной) подготовки детей (6-7 лет)

Основными видами данной деятельности являются:

Изучение отдельных элементов:

- ✓ отработка передачи мяча друг- другу
- ✓ удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра),
- ✓ отбивание мяча правой и левой ногой,
- ✓ подбрасывание мяча ногой и ловля его руками,
- ✓ ведение мяча "змейкой" между предметами, забивание его в ворота.

В 4-7 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в мини футбол.

Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по мини футболу. Дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

СО – 1 г. (воспитанники 4-6 лет) и НП – 1г (воспитанники 6-7 летнего возраст).

Режим занятий: группы 4-6 лет (СО-1) – 2 занятия в неделю продолжительностью 25 минут; группы 6 -7 лет (НП-1) – 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренеру оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

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

Эта готовность включает в себя следующее: *общая и специальная физическая готовность* – освоение базовых элементов игры в мини футбол, а именно: ОФП и СФП:

- ✓ **техническое мастерство** – **ТМ:** овладение детьми техническими приемами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом.

Тактическое мастерство - выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определенные игровые функции:

- - знание правил игры в мини футбол;
- - проявление творческого отношения к игре;
- ✓ **теоретическая готовность** – результаты оцениваются во время занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе игровой деятельности.

создание в ДОУ здоровьесберегающей среды.

Осуществляется по показателям, характеризующим уровень физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности, предусмотренное программой ФОП.

(нормативные показатели)

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	средний	высокий
быстрота				
Бег на 30м (с)	М	9,0-8,5	8,4-7,6	7,5-7,3
	Д	9,3-9,0	8,9-7,7	7,6-7,4
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8-86,2	86,3-108,7	108,8-109,2
	Д	77,0-77,6	77,7-99,6	99,7-100,0
Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см)	М	209-220	221-303	304-309
	Д	146-156	156-256	257-262
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами	М	5,8-5,1	5,0-1,5	1,4-1,0
	Д	6,7-6,1	6,0-5,0	4,9-4,1

(с)				
-----	--	--	--	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования,
- спортивные праздники
- развлечения
- досуги

Учебно-тематический план

Таблица 1

Режим занятий групп

Возраст детей	СО - 1	НП - 2
	4-6	6-7
кол-во детей в одной группе	до 15 человек	до 15 человек
кол-во занятий в неделю	2	2
кол-во учебных занятий в месяц	8	8
кол-во учебных занятий в учебный год	70	70

Режим работы кружка дополнительного образования «Футболик»

Количество занятий в неделю	2
Место проведения	Спортивный зал, спортивная площадка.

Таблица 2

Учебный план для групп СО

Содержание занятий	сен.	окт.	ноя б	дек	янв	фев	мар т	апр	май	всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	3	3	3	2	3	3	3	3	2	25
СФП (специальная физическая подготовка)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	23
ТТМ (техническое мастерство)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Контрольно-проверочные занятия	--	--	--	2	--	--	--	--	2	4
Всего часов	7	8	8	8	7	8	8	8	8	70

Учебный план для групп НП

Содержание занятий	сен.	окт.	ноя б	дек	янв	фев	мар т	апр	май	всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	3	3	3	2	3	3	3	3	2	25
СФП (специальная физическая подготовка)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	23
ТТМ (техническое мастерство)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Контрольно-проверочные занятия, соревнования	--	--	--	2	--	--	--	--	2	4
Всего часов	7	8	8	8	7	8	8	8	8	70

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся мини футболом.

С помощью средств ОФП решаются следующие задачи:

1. Общее физическое оздоровление дошкольников, которые должны хорошо бегать.
2. Расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с детьми, занимающимися мини футболом. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровления занимающихся.

Ниже приводиться ориентировочный программный материал по ОФП с отдельным указанием на преимущественное использование средств ОФП в группах СО.

Материал ОФП для групп СО.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить».

Спортивно-силовые упражнения: подтягивание в висе; удержание угла на полу; поднимание прямых ног на «шведской» лесенке;

Элементы легкой атлетики:

- ✓ бег на скорость- 30 метров;
- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ проведение подвижных игр с мячом на открытом воздухе.

Начальная физическая подготовка (НФП)

НФП – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение тактики ведения игры. Наиболее важным аспектом ФП применительно к современной практике спортивной игры является комплексное развитие физических качеств.

Занятия состоят из 3 частей:

Вводная часть (5 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

В основной части (15-20 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини футболом в доступной форме.

Теоретическая подготовка

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

Инструктор по физической культуре (тренер) при обучении дошкольников игре в мини - футбол опирается на теорию личности, познания, деятельности и способности детей. С учетом данных теорий в процессе овладении новым упражнением ребенок участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В процессе обучения инструктор по физической культуре (тренер) активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения спортивным упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии.

Задача инструктора по физической культуре (тренера) состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья.

Воспитательная работа

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни.

Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы:

Регламентом данной Программы предполагается зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап с 4 -летнего возраста, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Режим учебно-воспитательного процесса соответствует требованиям СанПиНа. Расписание занятий в группах спортивной направленности составлен с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к образовательной работе детей в образовательной организации.

Наполняемость минимальный состав группы 15 человек.

В рамках программы:

- разработана и исполнена предметная среда в спортивном зале (ворота для игры в футбол, подбор мячей);

Основными направлениями в работе являются:

- ✓-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 приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество инвентаря и оборудования, необходимое для проведения ООД.

№ пп	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для физ.зала	16	2 года	+
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомер электронный	1	5лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насос и иглы	1 комплект	3 года	+
6.	Футбольные ворота	2	5 лет	+

Список литературы.

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Андреев СИ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. 5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 1997.
15. Алиев, Э.Г. Программа мини-футбол (футзал): утверждена Исполкомом АМФР от 12.02.2006 г., Исполкомом РФС от 01.03.2006 г. / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.С. Левин ; МГАФК. – М. : [б.и.], 2006. – 112 с.

Приложение № 1

Перспективное планирование.

Месяц	Содержание
Сентябрь	<i>Ходьба</i> - обычная, на носках с разным положением рук, на носках с разными положениями рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедр), широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
Октябрь	<i>Ходьба</i> в сочетании с другими видами движений. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м.

Ноябрь	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.
Декабрь	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
Январь	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой -попрямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.
Февраль	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), 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.
Март	Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см). <i>Групповые упражнения с переходами.</i> Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Апрель	<p>Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.</p>
Май	<p><i>Техническая подготовка. Техника передвижения:</i> различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.</p> <p><i>Техника владения мячом и основные способы их выполнения:</i></p> <p>1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; 2. ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; 3. Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; 4. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); 5. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Приложение №2

Правила игры для дошкольников

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 1 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

Обмундирование

Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь. Обмундирование игрока состоит из футболки, спортивных трусов, гетр, и спортивной обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд **Судейство.**

Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в ворота, разрешает споры.

Время игры.

Продолжительность игры составляет два равных периода по 10 минут "чистого времени". Инструктор по физической культуре контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Правила проведения игры.

Перед началом игры:

Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара.

Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность, затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не

коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

- а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;
- б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;
- б) мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;
- в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Приложение №3

Игры и упражнения, направленные на формирование двигательных качеств элементов техники футбола.

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание.

Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

Инвентарь. Пять стоек.

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование.

Организация и содержание.

Две колонны игроков в 12-15м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара - в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнения в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3.

Задача. Ведение внутренней и внешней стороны стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу инструктора все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или отрабатывали уже известные приёмы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.