

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 170 им. А.П. Чехова»

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
протокол от 18 сентября 2015г.
N 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №170
В.Е. Киселев
приказ от «07 октября» 2015г
N 19/м

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Школа мяча»
(мини-футбол)

внебюджет

направленность: социально-педагогическая

уровень: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 4 до 7 лет

Форма обучения: очная, групповая

Категория программы: модифицированная

Реализует программу:

педагог дополнительного образования

Бородин Сергей Дмитриевич

Москва, 2015 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

На протяжении четвертого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола (далее – Программа) обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно 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 достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных 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;
- формирование 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.

Планируемые результаты освоения детьми программного материала

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской 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 упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 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 перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), 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;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;
- ознакомлен с основными элементами техники футбола

Основные требования программы по окончании спортивно – оздоровительного этапа 1 года обучения

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об эмблемах футбольных клубов. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 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, с высоты 40см. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, 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: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Держать мяч в воздухе (жонглирование). Взаимодействие двух и более 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 ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4.

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол.

Занятия проводятся для детей 4-7 лет в форме тренировок, 2 раза в неделю по 25-30 минут. Форма занятий – групповая .

III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерное распределение программного материала

Примерное распределение программного материала по разделам программы

№ п/п	Разделы подготовки	36 недель	
		1 занятие	2 занятия
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
2.	Охрана труда и техника безопасности		
3.	Общая физическая подготовка	20	40
4.	Специальная физическая подготовка	2	4
5.	Техническая подготовка	10	20
6.	Тактическая подготовка	2	4
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	2	4
8.	Всего часов	36	72 ч.

IV.СОДЕРЖАНИЕ

ОФП укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников; знания о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании.

Ознакомиться с комплексами упражнений утренней зарядки. Бег с ускорениями до 60 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, с высоты 40см. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно

зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге 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.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, 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.

Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, 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 4 м;

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3.

Тактическая подготовка

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».

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 и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

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.

Подвижные игры: С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рову».

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 форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Контрольные упражнения физической подготовленности дошкольников

Вид подготовки	Вид упражнения	Результат в баллах					
		Дошкольник и	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Бег 10 метров (сек)	мальчики	2,8 и меньше	2,6	2,4	2,3	2,2
		девочки	2,8 и меньше	2,6	2,4	2,3	2,2
Техническая подготовка	Вбрасывание футбольного мяча руками, м	мальчики	4	5	6	7	8
		девочки	1	2	3	4	5
	Удары по воротам на	мальчики	1	1	2	3	4

	точность с 7 метров, кол-во раз	девочки	1	1	2	3	4
	Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек	мальчики	1	1	2	3	4

V.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБСПЕЧЕНИЕ

Примерное распределение программного материала по разделам программы

№ п\п	Образовательны е области	В неделю (мин.)			В год (мин.)		
			2 заняти я			2 заняти я	
1.	Здоровье	В процессе занятия					
2.	Безопасность						
3.	Социализация						
4.	Труд						
5.	Познание						
6.	Коммуникация						
7.	Физическая культура		60			2160	
	Общая физическая подготовка		36			1308	
	Техническая подготовка		12			432	
	Тактическая подготовка		12			432	
	Мониторинг					60	

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в

физическом развитии детей. Мониторинг физической подготовленности дошкольников представлен в таблицах 2,3

Тестовые упражнения

Физические способности	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Скоростные	Бег 30м. (сек.)					
	Мальчики	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
	Девочки	7,6	7,5	7,0	6,4	5,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м. (сек.)					
	Мальчики	10,1 и выше	10,0	9,8	9,5	9,1
	Девочки	11,7 и выше	11,3	11,0	10,6	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)					
	Мальчики	120	130	140	155	160
	Девочки	100	110	130	135	150
	Наклон вперед из положения сидя (см.)					
	Мальчики	и ниже	3	5	7	9 и выше
	Девочки	и ниже	5	7	9	12 и выше

Примерный тематический план тренировочных занятий по футболу группы №__ на _____ 2015 г.

п/п	Содержание учебного материала	Номер занятия								Всего
1.	Теоретическая подготовка 1. Гигиенические знания и навыки 2. Закаливание 3. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта	В процессе учебно-тренировочных занятий								

2.	Охрана труда и Техника безопасности: 1. <i>Инструктаж по ТБ и О</i> <i>во время занятий футболо</i> 2. <i>Правила оказания первой</i> <i>врачебной помощи при лег</i> <i>травмах и повреждениях</i> 3. <i>Профилактика травмат</i> <i>на занятиях футболом</i> 4. <i>Инвентарь и оборудова</i>	По мере необходимости											
3.	I. Подготовительная част 1. <i>Общая разминка</i> 2. <i>Специальная разминка</i> II. Основная часть Техническая подготовка 1. <i>Техника передвижения</i> 2. <i>Техника владения мячом</i> Тактическая подготовка III. Заключительная част												
5.	Соревновательная подгот												
6.	Контрольные нормативы												

Инвентарь и оборудование занятий по программе: уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

VI.ЛИТЕРАТУРА

- 1.Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
2. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
- 3.СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" (с изменениями от 20 декабря 2010 г.).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
5. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2. 4. 4. 1252 – 03». 3 апреля 2003 г.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва "Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении".
7. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
8. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В.,Москва « Физкультура и спорт». 1965.
9. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
11. Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. ([Приказ Минобрнауки РФ от 20.07.2011 N 2151 "Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования"](#))
11. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
12. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского.М. «Физкультура и спорт». 2000.