Пояснительная записка

До сих пор люди не могут точно сказать: где и когда появился первый в мире мяч. Археологи и в наше время находят на раскопках древних городов предметы, отдаленно напоминающие по внешним данным современные мячи.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно подбрасывать и ловить его, отбивать от пола, перебрасывать друг другу, мячом можно пятнать, выбивать, отбивать от стенки, забивать в ворота, играть в любимые подвижные игры («Съедобное — не съедобное», «Вышибалы», «Горячая картошка», «Охотники и зайцы»).

Наблюдая за дошкольниками, можно с уверенностью сказать, что ничто так их не радует, как импровизационные игры с мячом. Мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, мини-баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве и т.д.).

Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и, даже оздоровительную.

Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. В дошкольном детстве мяч становится самым популярным спортивным инвентарем на занятиях по физкультуре. Он превращается в «орудие выявления и источник развития: ребенок в целом, как личность находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил» (Е.А. Аркин 1968).

Актуальность программы

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре.

Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет, полностью обеспечить потребность ребенка движением.

К тому же, современные дети и в домашних условиях мало двигаются, проводят много времени за компьютером и у телевизора. А родители, хотя и хотят видеть своих детей здоровыми, часто заняты своими проблемами, испытывают недостаток свободного времени.

При недостатке двигательной активности, возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к меняющимся внешним условиям.

В целях повышения двигательной активности детей и укрепления их здоровья, разработана рабочая Программа (далее Программа) по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол, которая также предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом их возраста, особенностями и состоянием здоровья.

Цели и задачи рабочей программы

Цель: обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Задачи рабочей программы:

1. Формирование у детей дошкольного возраста многообразия действий с мячом, интереса к футбольной игре.
2. Обогащение двигательного опыта детей, углубление знаний о спортивных играх с мячом, о соблюдении правил в игре футбол.
3. Улучшение физического развития и состояния детей: укрепление костно-мышечного корсета, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, развитие мелкой моторики.
4. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: искусство ведения и передачи мяча, удар мячом по воротам и др.
5. Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости в процессе взаимодействия дошкольников с мячом, умения ориентироваться на площадке.
6. Воспитание у детей нравственных качеств: уважение к партнеру, к сопернику, активность, смелость, самостоятельность.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

В реализации данной программы участвуют дети 5 -7 лет, их родители, педагоги ДОУ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 36 часов в год. Продолжительность занятий: 1-й год обучения - 5-6 лет (25 мин) 2-й год обучения - 6-7 лет (30 мин).

Срок реализации программы - 2 года.

К занятиям допускаются дети МКДОУ детского сада № 12, по желанию ребенка, достигшие 5-летнего возраста, имеющие допуск (справку) по состоянию здоровья от педиатра, согласие от родителей.

Занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке в вечерний отрезок времени.

Соблюдение требованиям СанПиНа (режим проветривания, влажной уборки, наличие у детей спортивной формы)

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на учебный год с сентября по май, представлен по месяцам в форме таблицы.

Для поддержания у детей интереса к тренировкам, занятия проводятся на основе игровых заданий и упражнений, подвижных, эстафетных игр, носят соревновательный характер.

Особенностью реализации программы является создание у детей ситуации успеха (благоприятного психологического климата).

Программа составлена с учетом направлений:

- *Познавательное развитие,* где дошкольников знакомят с историей возникновения спортивных игр, с основными правилами игр, с российскими спортивными клубами и их спортсменами.
- *Физическое развитие,* где прививаются основы здорового образа жизни, проводятся экскурсии к спортивным объектам.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Программа:

- соответствует *принципу развивающего образования,* целью которого является развитие ребенка;
- строится с учетом принципа *интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предполагает построение образовательного процесса на *адекватных возрасту формах работы с детьми.*
- Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности *является игра.*

Общепедагогические принципы:

• *Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
• *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
• *Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
• Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.
• Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности.* И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
• *Принцип наглядности* предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
• *Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.
• Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности.* Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

• *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания, реализованные в программе, осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Подходы в организации образовательного процесса:

Комплексный

Здоровье - основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитой интеллект, понимание значимости здоровья - основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой

Цивилизованного общества. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия». В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

• Ребёнок умеет применять полученные навыки передачи, ловли, ведения, бросков, отбора мяча, удара по мячу в игровой ситуации согласно правилам.
• Ребёнок выбирает более целесообразные способы и ситуации действий с мячом и без него.
• Дошкольник ориентируется на площадке, способен находить удобное место для успешного ведения игры.
• Ребёнок способен играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
• Ребенок обладает установкой положительного отношения к партнерам и соперникам, к самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей.
• Адекватно проявляет свои чувства, в том числе, чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в игровой ситуации, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
• Проявляет ответственность за начатое дело.
• Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать, имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Предполагаемые умения и навыки на 1-м году обучения:

- *вести мяч* с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями;
- *бросать мяч* через сетку, друг другу:
- двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- *передавать мяч с помощью ног:* друг другу в парах, в движении, «змейкой», по кругу:
- вести и передавать мяч в парах с продвижением вперёд (ходьба, бег)
- *удар мяча по* воротам:
- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.

На 2м году обучения (6-7 лет) двигательные задания усложняются. Дошкольники более осмысленно и целенаправленно овладевают техническими приемами владения мячом, правилами игры в футбол, умением играть в команде.

Предполагаемые умения и навыки на 2-м году обучения:

- менять направление во время бега;
- резко останавливаться и снова начинать движение;
- выполнять удары по стационарному мячу различными частями стопы: верхней (прямой), верхне-внутренней (прямой внутренний), верхне-внешней (прямой внешний), внутренней (внутренний), верхом стопы и пяткой (удар пяткой)
- выполнять удары к стене разными способами и в цель;
- выполнять передачи мяча напарнику разными способами, с ударом в цель, в ворота;
- останавливать мяч;
- вести мяч «змейкой» в движении, навстречу партнеру, с ударом в цель;
- выполнять удары по воротам после ведения «змейкой»
- играть в детский футбол по упрощенным правилам.

Содержательный раздел

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Методы реализации программы:

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (показ с объяснением, звуковые сигналы);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь руководителя).
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;

Словесный:

- беседа, объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, логоритмика; • словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Игровой:

- игровое сюжетно-событийное развертывание,
- игровые проблемно-практические ситуации,
- подвижные, эстафетные игры
- игры-соревнования

Двигательные игры позволяют внести разнообразие в занятия по обучению детей игре в футбол. Они помогают решать комплексные задачи как физической, так и технической подготовки детей, воспитывают нравственно-волевые и моральные качества.

Классификация двигательных игр

Игра без мяча.

Специфика бега в футболе определена сущностью игровой деятельности, т.е. во время игры необходимо бегать, меняя направление, неожиданно останавливаться и снова резко начинать движение. С самого начала надо развивать у детей *скорость.* Изменение направления в беге - один из способов преодоления контактов с противником и создание условий для дальнейшего проведения игры. Это умение развивается с помощь подвижных игр «наперегонки» с увертываниями и остановками. Например, «Охотники и зайцы», «Пятнашки», «Ловишка, бери ленту», «Вышибалы».

Игры с мячом

Удары по мячу ногой - основа для развития «чувства мяча». Они выполняются различными частями стопы. В программе представлены упражнения, которые включаются в подготовку детей 6-7 лет для усвоения различных ударов при игре в футбол. Представленная система упражнений с мячом помогает созданию двигательных привычек и усвоению футбольной техники.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по ступеням обучения:

1. Возрастная группа детей 5-6 лет
2. Возрастная группа детей 6-7 лет

3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов	
		(5-6 лет)	(6-7 лет)
	Теория		
1.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание	1	1
2.	Правила игры в футбол	3	1
3.	Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	1	1
	Практика		
1.	Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	12	12
2.	Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)	6	7
3.	Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент)	5	6
4.	Учебные, тренировочные и подвижные игры	4	4
5.	Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)	2	2
6.	Текущее и контрольное тестирование	2	2
	Итого часов	**36**	**36**

Предлагаемый настоящей программой учебный план возрастных групп предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия: общефизической подготовки, специальной физической подготовки, специальной технической подготовки, а также при проведении практических занятий предусматривает подвижные игры с мячом, спортивные и сюжетно-ролевые игры, проведение текущего и контрольного тестирования, осуществление постоянного врачебно- педагогического контроля.

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики игры в футбол.

Содержание учебно-тематического плана

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Гигиенические знания и навыки, режим дня, закаливания, питание

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора здоровья человека. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

2. Правила игры в футбол

Разбор правил игры. Правила поведения до игры, во время игры, после игры. Состав команд на поле, права и обязанности игроков и их расположение. Роль капитана команды, его права и обязанности. Понятия "аут", "от ворот", "угловой удар", "штрафной удар"; стадион, футбольное поле.

3. Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п. и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность).

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах, вес мячей - 1 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч.

Ведение: на месте, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски: двумя от груди, одной от плеча.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены броски в стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением.

2. Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)

Упражнения для воспитания силы

Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Приседание с отягощением, передача малых набивных мячей до 1 кг. Лазанье по гимнастической стенке; по горизонтальной скамье лежа на животе, по наклонной скамье стоя на коленях. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Обводка препятствий на скорость. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе, например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Для вратарей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом» и другие.

Для вратарей. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-7 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-10 минут ловля мяча, отбивание мяча без падения, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег с повторными скачками на одной ноге. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону без падения. Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге. Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

3. Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент)

Техническая подготовка.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, подъемом стопы. Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой.

Остановка мяча. Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, на месте. Остановка, катящегося-уходящего мяча подошвой стопы, в движении. Остановка мяча на месте подошвой стопы с последующим уходом вправо или влево.
Удары по мячу ногой и головой. Удары по мячу подъемом стопы по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока и навстречу ему). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения мяча. Выполнение ударов головой облегченными мячами.

Тактическая подготовка.
Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.
Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.
Сюжетно-ролевые игры. Подражательные игры позволяют обеспечить самостоятельную работу каждого ребенка, способствуют развитию инициативы, стремлению к самосовершенству.

4. Учебные, тренировочные и подвижные игры
Учебные и тренировочные игры: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Детям дается задание по изученному материалу.
Подвижные игры на развитие прыгучести, ловкости, координации: «Удочка», «Бой петухов», «Прыжки по кочкам», «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

5. Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) Предлагаемые упражнения и игры для детей 5-7 лет:
- телесно-ориентированные упражнения;
- упражнения на снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения;
- релаксационные настрои;
- релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног;
- тренинги;
- игры для развития произвольности поведения (для гиперактивных детей);
- игры для отреагирования агрессии, снятия напряжения;
- игры на формирование чувства доверия к окружающим людям, снятия страхов;
- игры на развитие положительных эмоций, развитие эмпатии, знакомство детей друг с другом.
Все упражнения и игры подбираются с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Эффективность усвоения программы

Эффективность усвоения программы определяется *по результатам выполнения всех поставленных задач основной массой обучающихся.* Но надо учитывать индивидуальные и врожденные особенности дошкольников. Основными показателями усвоения программы являются:

- Формирование и стабилизация детского интереса к футбольной игре - получение радости и удовлетворения от игры в футбол.
- Улучшение показателей физического развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, координации движений, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве относительно «своих» результатов в течение учебного года (по результатам мониторинга)
- Умение владеть мячом («Школа мяча», «Футбол»)
- Освоение основных методов и правил, необходимых для проведения игры.
- Формирование нравственных качеств: уважение к партнеру и сопернику, умения играть в команде.

Результативность освоения программы прослеживается в процессе проведения следующих мероприятий:

- Контрольные занятия - 2 раза в год
- Дни открытых дверей - 2 раза в год
- Соревнования между воспитанниками ДОУ города и первоклассниками СОШ № 7
- Анализ мониторинга усвоения программы.
- Итоговые занятия в конце года в каждой возрастной группе.

Мониторинг освоения программы

На 1-м году обучения мониторинг проводится *визуально* по ходу контрольного занятия, на которое приглашаются родители. Руководитель отслеживает:

- Все ли дети активны на занятии и заинтересованы?
- Справляются ли технически с двигательными заданиями и упражнениями?
- Умеют ли выполнять простейшие манипуляции с мячом?
- Проявляют ли активность и инициативность?

На 2-м году обучения на контрольном занятии проводится мониторинг

освоения программы.

ВУ - высокий уровень (ВУ по всем видам тестирования, обладает широким спектром технических и тактических навыков, в соответствии с установленной игровой ситуацией)
СУ - средний уровень (СУ - не более трех видов тестирования; большое желание заниматься футболом, но не достаточно природных данных; движения достаточно четкие, точные, но не всегда технически правильные; достаточная активность в игре.
НУ - низкий уровень. (НУ по трем и более видам тестирования; не проявляет интереса к спортивным упражнениям, часто отвлекается; не достаточно природных данных; нарушена координация движений, плохо владеет мячом, не активен на поле.)

Показатели тестирования:
1. Бег 30м.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Ловкость (бег «змейкой» 10 м.)
4. Ловкость (полоса препятствий)
5. Прыжок в длину с места
6. «Школа мяча» на месте
7. Броски мяча друг другу разными способами
8. Передача мяча партнеру на месте, в движении
9. Ведение мяча по прямой линии, в движении
10. Удары к стене, в цель
11. Удары по мячу различными частями стопы
12. Ведение мяча «змейкой», с ударом по мячу
13. Удары по воротам
14. Соревнования «Футбол»

Перспективное планирование 1-й год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическое занятие: просмотр презентации «Откуда к нам пришел футбол», ИКТ-игра «Кому какой мяч пригодится»	1
2	«Школа мяча»	2
3	Элементы баскетбола. Броски мяча в корзину	1
4	Элементы волейбола. Броски мяча через сетку	1
5	Знакомство с правилами игры в футбол	2
6	Упражнения и игры с ведением мяча	3
7	Разучивание и закрепление техники приёма мяча	3
8	Упражнения и игры с ударами по мячу	3
9	Упражнения и игры с перемещением	3
10	Упражнения для овладения техникой отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии	3
11	Разучивание приёмов игры вратаря	2
12	Совершенствование полученных умений и навыков в подвижных и эстафетных играх с мячом	2
13	Упражнения и игры с передачей мяча	3
14	Разучивание разнообразных действий с мячом и свободные игры	2
15	Мониторинг ОФП	1
16	Соревнования между командами детских садов города	2
17	Экскурсии на школьный стадион СОШ № 7, товарищеский матч со школьниками	1
18	Спортивный праздник с детьми и родителями «Физкульт-Ура!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Школа мяча» (Футбол)	1

Перспективное планирование 2-й год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическое занятие: просмотр презентаций «Страна волшебная - футбол!», «Итоги Чемпионата Мира по футболу в России»	1
2	«Школа мяча»	2
3	Соревнования по «Детскому баскетболу»	1
4	Соревнования по «Детскому волейболу»	1
5	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх	3
6	Мониторинг ОФП	2
7	Закрепление техники ударов по неподвижному мячу разными способами	3
8	Разучивание техники ударов по мячу к стене	2
9	Совершенствование ударов по мячу к стене, в цель	3
10	Упражнения и игры с передачей мяча в парах, тройками	3
11	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии	3
12	Совершенствование навыков ведение мяча между стендами в движении	2
13	Разучивание приёмов игры вратаря	2
14	Отработка техники ударов по воротам	2
15	Футбол по упрощенным правилам	2
16	Соревнования между командами Детских садов города	2
17	Экскурсии на школьный стадион СОШ № 7, товарищеский матч со школьниками	1
18	Спортивный праздник с детьми и родителями «Большие гонки»	1

Организационный раздел

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

• спортивный зал с необходимым для занятий инвентарём и спортивным оборудованием:
• мячи разного диаметра и назначения (футбольные, набивные, волейбольные, мини - баскетбольные, детские резиновые, массажные)
• футбольные мини - «воротики»
• баскетбольные корзины
• волейбольная сетка
• конусы-ориентиры
• набор поролонового спортивного оборудования
• массажные дорожки
• свисток, секундомер, флажки
• спортивная площадка (футбольное поле) с необходимым для занятий спортивным оборудованием: шведская стенка, «воротики», «рукоход», бревна;
• волейбольные стойки, волейбольная сетка;
• баскетбольные кольца;
• футбольные ворота;
• беговая дорожка;
• прыжковая яма
• футбольные и волейбольные мячи.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»/ М , 1992.
2. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость»/ М., 1981.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
4. Волошина Л.М., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта»/ М., 2004. Н.П. Воробьёва. «Спортивные игры» /М., Просвещение, 1973
5. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. «Малыши открывают спорт». М., Педагогика, 1985.
6. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. «Спортивноподготовительные упражнения и игры в детских садах» София, 1985.
7. «Здоровый дошкольник»: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.
8. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми»/ М.,1989.