

# **Управление образования администрации округа Муром**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 90»

Принято  
на Педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г

Утверждено  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 90» А. В. Мельникова  
Приказ № 122 от 30 августа 2024 г

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обучения футболу «Школа мяча»**

**для детей 6 – 7 лет**

*физкультурно – спортивной направленности*

*срок реализации программы - 1 год*

*(уровень сложности – ознакомительный)*

*Автор – составитель:  
Тулинова Елена Юрьевна,  
тренер – преподаватель  
МБОУ «Гимназия № 6»*

г. Муром, 2024 г

# Содержание

## ***Раздел 1. Основные характеристики Программы***

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель, задачи.....	5
1.3.	Содержание Программы.....	6
1.3.1.	Учебный план.....	6
1.3.2.	Календарно – тематический план.....	8
1.3.3.	Содержание учебного плана.....	11
1.4.	Планируемые результаты .....	15

## ***Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий***

2.1.	Календарный учебный график.....	15
2.2.	Условия реализации программы.....	16
2.2.1.	Материально – техническое обеспечение.....	16
2.2.2.	Информационное обеспечение.....	17
2.2.3.	Кадровое обеспечение.....	17
2.3.	Формы аттестации.....	17
2.4.	Оценочные материалы.....	17
2.5.	Методические материалы.....	18
2.6.	Список используемой литературы.....	18
	Приложение 1.....	19
	Приложение 2.....	26

## Раздел 1. Основные характеристики Программы

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа обучения детей 6-7 лет футболу разработана в соответствии с:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 г «Об образовании в РФ»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172) Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июня 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает и многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой

деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Отличительной особенностью** Программы является то, что она построена таким образом, что после освоения ее содержания детьми, осуществляется плавный переход детей в профессиональные спортивные объединения города Муром по направлению обучения футбола. Программа построена с учетом преемственности содержания начального и среднего звена.

#### **Адресат программы**

Данная Программа **предназначена** для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

В Программе учитываются **физические возрастные особенности**, которые характерны детям старшего дошкольного возраста:

1. У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими.
2. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.
3. В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира.

4. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.
5. В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

**Форма обучения детей по Программе** – очная.

**Срок освоения Программы** – 1 год.

**Объем освоения Программы** – 8 месяцев (с октября по май), в количестве – 64 академических часа: 2 часа в неделю, 8 занятий в месяц (в работе с детьми старшего дошкольного возраста занятие по дополнительным программам длительностью в 1 академический час = 30 минут).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Дети 6-7 лет возраста (можно из разных групп) объединяются в одну группу количеством 11 - 12 человек (в одной команде футболистов не более 11 человек, включая вратаря). Группы формируются согласно желанию родителей, физической подготовленности детей и приказа заведующего. При большом количестве желающих детей формируются несколько параллельных групп с количеством детей в каждой не более 12 человек. Состав группы (групп) в учебном году – постоянный. При этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них физический опыт;
- нормы нагрузки на ребенка.

**Режим занятий, периодичность, продолжительность:**

Образовательная деятельность проходит во второй половине дня, 2 раза в неделю. Длительность занятия – 30 минут, что соответствует 1 академическому часу в работе с дошкольниками в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20.

Количество часов в неделю – 2 академических часа (1 час), количество часов в месяц – 8 академических часов (4 часа), количество часов в учебном году – 64 академических часа (32 часа).

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель** – формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Основные воспитательные задачи

1. воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
2. воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
3. воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
4. приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### Основные развивающие задачи

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
2. развитие выносливости;
3. развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### Основные образовательные задачи

1. освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
2. освоение тактики игры:
  - овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - освоить удары по мячу и остановку мяча;
  - освоить технику ведения мяча;
  - освоить технику ударов по воротам;
  - закрепить технику владения мячом;

## **1.3. Содержание Программы**

### **1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8	<u>4</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>4</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5

			0,5 0,5	0,5 0,5
2.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
3.	Техника ведения мяча.	8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
4.	Техника защитных действий.	8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
5	Тактика и техника игры.	8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1

6.	Соревнования, соревнований.	правила	8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
7.	Тактика «Защита».		8	<u>2</u> 0,5 0,5 0,5 0,5	<u>6</u> 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
8.	Тактика «Нападение».		4	<u>1</u> 0,5 0,5	<u>7</u> 0,5 0,5 1 1
	Диагностические мероприятия		4		1 1 1 1
	Итого				64 часа

### *1.3.2. Календарно-тематический план*

№	Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
1.	Октябрь	Техника передвижений, остановок,	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	

		поворотов и стоек	<p>Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.</p> <p>Ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Бег «змейкой», «восьмеркой»</p> <p>Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.</p>	8
2.	Ноябрь	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	<p>Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.</p> <p>Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Передача мяча партнеру.</p> <p>Ловля низколетящего мяча вратарем.</p>	8
3.	Декабрь	Техника ведения мяча.	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p>	8
4.	Январь	Техника защитных действий.	<p>Зонная защита.</p> <p>Персональная защита.</p> <p>Смешанная защита.</p> <p>Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.</p>	8

			Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Перехват мяча.	
5	Февраль	Тактика и техника игры.	Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр.	8
6	Март	Соревнования, правила соревнований.	Основные правила соревнований по футболу. Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.	8
7	Апрель	<i>Тактика защиты.</i>	Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих	8

			ворот	
8	Май	<i>Тактика нападения.</i>	<p>Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</p>	8

В приложении представлены примерные конспекты занятий.

### ***1.3.3. Содержание учебного плана***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

##### ***Теоретическая часть***

Показ объяснение

##### ***Практическая часть***

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

#### ***Теоретическая часть.***

Показ, объяснение

#### ***Практическая часть***

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

### **Техника ведения мяча**

#### ***Теоретическая часть.***

Показ, объяснение

#### ***Практическая часть***

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

### **Техника защитных действий.**

#### ***Теоретическая часть***

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.

#### ***Практическая часть***

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

### **Тактика и техника игры.**

#### ***Теоретическая часть***

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.

#### ***Практическая часть***

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

### **Соревнования, правила соревнований.**

#### ***Теоретическая часть***

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.

#### ***Практическая часть***

- Эстафеты с элементами футбола.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Теоретическая часть.***

Показ, объяснение

##### ***Практическая часть***

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с

разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

## **Работа с мячом**

### ***Теоретическая часть.***

Показ, объяснение

### ***Практическая часть***

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в

сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения.**

##### ***Теоретическая часть.***

Объяснение, работа со схемами, показ

##### ***Практическая часть***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **Тактика защиты.**

##### ***Теоретическая часть***

Объяснение Работа на схемах

##### ***Практическая часть***

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### ***1.4. Планируемые результаты***

К концу года дети должны освоить:

1. Технические приемы в процессе перехода к двухсторонней игре;
2. Технику владения мячом;
3. Тактику игры в футбол.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### ***2.1. Календарный учебный график***

№п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	2023-2024	32	64	64	начало занятий с 02.10.2023 окончание 30.05.2023

### ***2.2. Условия реализации Программы***

#### ***2.2.1. Материально – техническое обеспечение***

1. спортивный зал;
2. мячи футбольные - 15 шт;
3. футбольные мини – ворота – 2 шт;
4. форма для занятий по футболу (у каждого ребенка, посещающего занятия);
5. мячи для других игровых видов спорта - 15 шт;
6. мячи для метания – 10 шт;
7. мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг) – 2 шт;
8. гимнастические скамейки – 2 шт;

9. маты гимнастические – 3 шт;
10. скакалки – 15 шт;
11. гимнастические палки – 15 шт;
12. секундомер – 1 шт;
13. рулетка – 1 шт;
14. канат – 1 шт;
15. свисток – 1 шт.

### ***2.2.2. Информационное обеспечение***

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

1. Плакат «Техника ведения мяча на поле» - 1 шт.,
2. Плакат «Техника передачи мяча» - 1 шт.,
3. Плакат «Техника отбивания мяча» - 1 шт.,

### ***2.2.3. Кадровое обеспечение***

Программу реализует Тулинова Елена Юрьевна, тренер – преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ «Гимназия № 6».

## ***2.3. Формы аттестации***

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

На протяжении посещения занятий по Программе педагогом ведется табель посещаемости детей.

Результативность освоения детьми старшего дошкольного возраста Программы отслеживается путем проведения педагогического мониторинга. Результаты мониторинга отражаются в итоговой таблице данных.

Мониторинг проводится на конец учебного года. По результатам, полученным в ходе проведения мониторинга, педагог предоставляет справку – отчет администрации ДОО (заведующему, старшему воспитателю).

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Для родителей воспитанников, посещающих занятия, в конце учебного года проводится открытое итоговое занятие. На последнем месяце освоения разделов Программы проводится игра «футбол» непосредственно между двумя командами игроков, посещающих занятия.

## ***2.4. Оценочные материалы***

Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе *Антипов А.В.*

## 2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочная, игровая, контрольно-учётная.

Формы организации занятия: групповая, подгрупповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровой деятельности, зорьесберегающие технологии.

Алгоритм занятия:

1.	Подготовительная часть	5 мин
	Общая подготовка	
2.	Основная часть	20 мин
	Комплекс ОРУ,	
3.	Заключительная часть	5 мин
	Упражнения на дыхание, расслабление	
	<b>Всего длительность:</b>	<b>30 мин.</b>

## 2.6. Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 2020 г
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М., 2019 г
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2019 г
5. Крылов В.П. Физкультура и спорт, Волгоград, Учитель, 2019 г
6. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 2019 г
7. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2019 г

## Примерные конспекты занятий

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания, используемый инвентарь
<p><b>П.Ч.</b> 1.</p>	<p>033.</p>	<p>Теор. сведения о приеме мяча и ударах средней частью подъема. Отметить разницу между ударами по катящемуся мячу и встречному мячу.</p>
<p>2.</p>	<p>Комплекс беговых, прыжковых ОРУ. Полоса препятствий.  <i>Скамейка:</i> лежа на животе, движение за счет рук; упор о скамейку, сидя сзади, движение, перебирая руками и ногами; упор лежа о скамейку; движение в этом положении, перебирая руками и ногами; прыжки, скамейка между ног. <i>Маты:</i> кувырки вперед.</p>	<p>Включая равномерный бег – 3 мин, с напрыгиванием с ноги на ногу, скрестный шаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении. ОРУ в движении. Полоса препятствий.  Порядок движения и выполнения упражнений выбирает направляющий, который меняется через 1 мин. Выполняется в медленном темпе, прыжковые упражнения и “змейка” – на максимальной скорости.</p>
<p><b>О.Ч.</b> 1.</p>	<p>Упражнения по обучению ударам средней частью подъема после приема мяча и ударам по встречному мячу. <b>А.</b> Прием мяча подошвой, бедром с последующим ударом внутренней или средней частью подъема. Тренер выбирают по три игрока, которые выполняют упражнение на оценку. <b>Б.</b> Обучение удару средней и внутренней частями подъема по встречному мячу и после приема</p>	<p>Группа разбивается на 2 команды и в данных составах действует на протяжении занятия.  Каждый имеет по мячу. Подброс вверх-вперед (высота подброса 2 м), прием подошвой, подработка, удар 5–7 м в стенку или любые ворота. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов (получает 1 мяч в заключительном игровом упражнении).  <i>Задача:</i> забить мяч в ворота 3 х 2 м. Выполнение. Первое упражнение: слалом с максимальной частотой 5 м, прием мяча любой частью тела, подработка, удар по воротам. Второе упражнение: слалом 10 м, удар сильной ногой по встречному мячу. При хорошем выполнении задания слалом можно заменить (добавить) кувырком вперед или</p>

		прыжковыми упражнениями: “олений бег”, со скамейкой (скамейка между ног, отталкивание двумя ногами). Удар по воротам: 1 г.о. 3–4 касанием с 7–8 м; 2 г.о, 3 касания с 10 м. Последние 4 попытки в каждом упражнении на максимальной скорости. Всего 14–15 ударов. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.	Игра проводится 3–4 мячами (6:6 – 2 мяча, 7:7 – 3 мяча). Задача: забить мяч из-за “штрафной” (линия в 5 м от ворот) любым способом. Вместо вбрасывания с аута игрок может выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу. Размеры поля 30 x 25 м. Расстояние между воротами 5 м. Ворота 1,5 x 0,7 м (или хоккейные). Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.
<b>3.Ч</b> 1. 2.	Удар по воротам после ведения и приема мяча. Подведение итогов занятия.	Проигравшие, в зависимости от счета игры, выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания, используемый инвентарь
<b>П.Ч.</b> 1.	ОЗЗ	Теоретические сведения по выполнению ударов по катящемуся и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых, ОРУ с мячами в движении; прием мяча подошвой и бедром в движении, ведение мяча с изменением направления движения, скоростные рывки. 1. Беговые упражнения. 2. ОРУ в движении с мячом в руках. 3. Прием мяча подошвой, бедром, с последующим ведением.	Каждый игрок имеет мяч. Выполнение: 1. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – спиной вперед; 3 свистка – приставными шагами; -длинный свисток – бег в обратном направлении. Включается бег скрестным шагом, бег с прыгиваниями, “олений бег”. 2. Ведение мяча руками; подбрасывание (вверх- вперед) и ловля мяча в высшей точке без прыжка и в прыжке; вращение мяча вокруг шейного и поясничного отделов позвоночника; наклон вперед на каждый шаг с доставанием газона мячом; “восьмерка” вокруг бедер (с одновременным подниманием бедра);

		<p>маховые движен. ногами (носок оттянут, руки вперед с мячом на уровне плеч) – достать мяч носком ноги; внутренней стороной стопы (руки с мячом на уровне пояса); то же, но внешней стороной стопы, достать мяч в без опорном положении внутр. пр., внутр. лев.; внешн. пр., внешн. лев.; касание мяча пятками – руки сзади; передвижение прыжками в присяде (одновременно с прыжком мяч ударяется о газон); ведение мяча руками в упоре лежа.</p> <p>3. Выполняется: одновременно бросок вверх – вперед на 3 м, прием мяча, ведение различными частями подъема и подошвой (мяч сбоку), выполняя “змейку”. 10–15 раз.</p>
<b>О.Ч.</b> 1.	Передача мяча внутренней стороной стопы и различными частями подъема после приема	<p>Группа делится на 2 команды. Крайние игроки набрасывают мяч руками. Центральные игроки после выполнения передачи играют с другим крайним игроком. В среднем темпе. Время – 1 мин, затем крайние игроки меняются с центральными местами.</p>
2.	<p>Упражнение по воспитанию скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>А.</b> В парах, в параллельном движении.</p> <p><b>Б.</b> В парах, на встречном движении. Пауза отдыха (теоретические сведения, показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений), передачи в парах, игра на опережение с пассивным противодействием.</p> <p><b>В.</b> Удар в сопротивлении.</p>	<p><b>А.</b> Выполнение. Старт одновременный. “Змейка”, прыжки с отталкиванием двумя ногами. Количество попыток – 7, пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств. Предварительное упражнение по имитации единоборства на встречном движении.</p> <p><b>Б.</b> Выполнение. Старт одновременный. Количество попыток – 5, пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств. Упражнения малой интенсивности.</p> <p><b>В.</b> Задача: забить мяч в сопротивлении. Выполнение по свистку, одновременно противоборствующие игроки устремляются к мячу с целью забить в любые ворота. Первый, успевший к мячу и ударивший по воротам, – нападающий. Тренер подает второй мяч нападающему для удара. Можно включить правило: вторым мячом нападающий может атаковать любые ворота. Выигрывает команда, забившая больше голов.</p>

3.	Упражнение по обучению ударам после приема и встречному мячу.	Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием (подошвой, бедро -подошва, грудь – подошва), подработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема. Выполнение связки только разноименными ногами. Вместо подброса мяча можно ввести прием встречного мяча после аута. Засчитываются попадания в крайние части ворот не выше уровня пояса. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 1 призовой мяч в завершающем игровом упражнении).
4.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формирования индивидуальной ТТП	<i>Задача:</i> забить мяч в ворота (5 x 2) из центрального квадрата. <i>Выполнение:</i> поле разделено на 3 части. В крайних зонах играют только вратари. В центральной зоне игра ведется 2-3 мячами по правилам футбола 7 на 7. Вратари вводят мячи в игру руками или ударом с рук. Побеждает команда, забившая больше мячей (с учетом результатов предыдущих упражнений).
<b>3.Ч.</b> 1. 2.	Прием мяча с последующим ударом. Подведение итогов занятия.	

<b>Части УТЗ</b>	<b>Используемые тренировочные средства с кратким описанием</b>	<b>Методические указания, используемый инвентарь</b>
<b>П.Ч.</b> 1.	ОЗЗ	Биомеханическая характеристика ударов головой. Задачи и правила игры “Борьба за мяч”. Группу разделить на 2 команды.
2.	ОРУ.	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя часть туловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.
3.	Подвижная игра “Борьба за мяч” – ловля руками, передача ногами.	<i>Задача:</i> забить мяч головой разрешается ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон). <i>Выполнение:</i> Игра проводится 2-я мячами 10 мин без деления на защитников и нападающих. Общая игровая площадь 30 x 25 м. В штрафных – по футбольным правилам. Выигрывает команда, забившая больше мячей.
<b>О.Ч.</b>	Упражнения по обучению	

1.	ударным действиям головой и воспитанию скоростно-силовых качеств. <b>А.</b> Индивидуально. Без единоборств.	<i>Задача:</i> удар головой в прыжке по подвесному мячу.  <b>А. Выполнение:</b> без сопротивления. “Змейка” (максимальная частота), прыжки с отталкиванием двумя (одной) ногой, удар головой. Темп максимальный – 7 попыток. Пауза отдыха – 1 мин. Барьеры можно заменить скамейкой. С противоположной стороны упражнение выполняет другая команда.
	<b>Б.</b> В парах, в параллельном движении.	<b>Б. Задача:</b> Выполнение и метраж тот же, что и в предыдущем упражнении. Старт одновременный. Количество попыток 7, пауза отдыха – 1 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств.
	<b>В.</b> Удар головой в сопротивлении.	<i>Задача:</i> забить мяч в сопротивлении. <i>Выполнение:</i> <b>Вариант А.</b> Один из противоборствующих игроков выполняет бросок с “аута”. Далее, по свистку, одновременно игроки выполняют кувырок вперед и устремляются к верховому мячу (тренер подкидывает мяч вертикально вверх 2-3 м или подает встречный мяч). Единоборство заканчивается, когда мяч покидает 8-метровую зону в штрафной площади. <b>Вариант Б.</b> Противоборствующие игроки, одновременно, выполняют удар головой после фланговой передачи в боковые ворота с 10–12 м, после чего осуществляют единоборство в штрафной площади. Фланговая передача выполняется руками (ногами с рук). Выигрывает команда, забившая больше голов.
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.	<i>Задача:</i> забить головой; ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон. <i>Выполнение:</i> Ворота 5 x 2 м перевернутые. Игра проводится по футбольным правилам 2-мя мячами, 2 тайма по 10 мин. по принципу “два двора”, на своей половине поля играет вратарь и защитники, на чужой – нападающие. Мячи засчитываются аналогично упражнению 2 П.Ч. В зоне “ловля руками, передача ногами” игрок может овладеть мячом только после передачи партнера в эту зону. Поощрять голы, забитые сложно координационными приемами. Игровая площадь 50 x 25–30 м. Выигрывает команда, забившая больше мячей, учитывая результат предыдущих упражнений.
3.Ч.	Удар по воротам головой	

1. 2.	и ногами по боковому мячу. Подведение итогов занятия.	
----------	--	--

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания, используемый инвентарь
<b>П.Ч.</b> 1.	ОЗЗ	Задачи и правила подвижной игры “Борьба за мяч”. Группу разделить на 2 команды. Используется один мяч.
2.	Комплекс беговых, ОРУ	Включая равномерный бег- 3 мин, бег “змейкой”, с напрыгиванием, скрестный шаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении.
3.	Воспитания общей выносливости	Бег на отрезках 30–40–50 м с короткими интервалами отдыха (15–30 сек.), число повторений в серии 4–6, число серии 2–3 с интервалом отдыха 1,5–2,5 мин.).
<b>О.Ч.</b> 1.	Упражнения по обучению групповым взаимодействиям и воспитанию двигательных качеств на фоне общей выносливости.	Подвижная игра “Борьба за мяч”. <i>Задача:</i> выполнить определенное количество передач и получить право на пенальти; выполнить определенное количество передач в зоне соперника с дальнейшим взятием ворот; забросить руками или забить мяч в ворота по футбольным правилам после передачи партнера, с использованием персональной опеки: на половине соперника – произвольная опека, на своей половине – персональная).
	<b>А.</b> В парах, в параллельном движении.	<i>Упражнения:</i> 1. В парах. Попеременно передачи друг другу в одно касание на расстоянии 4–6 шагов от партнера. 2. По кругу диаметром 8–10 шагов. Игрок в центре круга передает мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу час. стрелки, затем против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.

	<b>Б.</b> В парах, на встречном движении.	Передача мяча партнеру, который бежит навстречу расст. 15–18 шагов. В последний момент можно изменить направление бега, передача точно на выход. Периодически меняться ролями.
	<b>В.</b> Обучение групповым взаимодействиям. Пауза отдыха (теоретические сведения, показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений).	В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половине футбольного поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Третий игрок, встав в 12–14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков. <b>Вариант А.</b>	Вариант А. Занимающиеся делают диагональные и поперечные передачи в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г, и т.д.. Периодически занимающиеся меняют направление передач.
	<b>Вариант Б.</b>	Вариант Б. В упражнении отрабатывается смена позиций. Четыре игрока образуют прямоугольник. Один игрок встает в центре. Задача игроков: посплав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в ту же сторону и занять место партнера, которому был направлен мяч. Например, игрок Ц передает мяч игроку А и перебегает на его место. Игрок А в свою очередь – партнеру Б и бежит в его сторону и т. д. Периодически игроки изменяют направление перебежек.
<b>3.ч.</b> 1. 2.	Подвижная игра “Мяч – капитану”. Подведение итогов занятия	Главная задача – приучить отдавать решающую передачу свободному игроку или на свободное место.

**Показатели и нормативы**Общая физическая подготовка:

№	Контрольные нормативы	7 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1
3.	Кросс без учета времени (м)	300
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7
7.	Прыжок в длину с места (см)	130
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4

Техническая подготовка:

№	Контрольные нормативы	7 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-

***Для полевых игроков:***

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт

( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### ***По технической подготовке:***

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### ***Для вратарей:***

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.