

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 86»
Протокол № 1
от «06» сентября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАДОУ «Детский сад № 86»
_____ Е.И.Шуплецова
«06» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа физкультурной
направленности по мини-футболу «Футбол»**

Возраст: 4-5 лет
Срок реализации программы- 1 год

Тренер-преподаватель-
Конев Данила Сергеевич

г. Сыктывкар, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу «Футбол» имеет **физкультурную направленность**.

В основу разработки программы легли нормативные следующие документы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533);
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы МАДОУ «Детский сад № 86» г. Сыктывкара, утверждённое приказом директора № 33-од от 17 февраля 2022 года
7. Устав МАДОУ «Детский сад № 86».

Актуальность и новизна программы.

Рабочая программа по мини-футболу для группы начальной подготовки 1-го года обучения (далее-Рабочая программа) составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал).

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы – 5-6 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов.

В учебной группе решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и закалывание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Отличительной особенностью программы являются доступность в восприятии детьми всех разделов программы, за счет элементарности построения занятия. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер.

Возраст детей: в программе участвуют дети от 5 до 6 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения - очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 30 мин.). Всего – 60 занятий в год. Занятия проводятся во вторую половину дня.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники мини-футбола;
2. В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы по мини-футболу:
3. освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
4. уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
5. руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;

2.Содержание дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурной направленности по мини-футболу «Футбол»

2.1. Учебный план

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	48		48	3
1.1.	Различные способы перемещения	6		6	
1.2.	Удары по мячу ногой	6		5	1
1.3.	Удары по мячу головой	0		0	
1.4.	Прием (остановка) мячей	8		8	
1.5.	Ведение мяча	10		9	1
1.6.	Обманные движения (финты)	6		6	
1.7.	Отбор мяча	4		4	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	8		7	1
2.	Тактическая подготовка	0			
2.1.	Тактика игры в атаке	0			
2.2.	Тактика игры в обороне	0			
2.3.	Тактика игры вратаря	0			
3.	Общая физическая подготовка	6		6	
4.	Специальная физическая подготовка	0			
5.	Соревнования	0			
6.	Игровая подготовка	6		6	
	Итого:	60		60	

2.2. Содержание учебного плана

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног,

разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (200 г.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 20 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 10 м., до 2 x 20 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 500 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Футбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 20 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скречивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). (Таблица № 3)

Таблица № 3

**Нормативные требования
для учащихся групп начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	4	3	2	4	3	5	4
	5	4	5	5	4	6	5
	6	8	6	10	8	12	10
	7	12	10	14	12	16	14
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	4	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	5	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	6	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	7	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	4					+	+
	5					+	+
	6					+	+
	7					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	4					+	+
	5					+	+
	6					+	+
	7					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 20 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 10 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

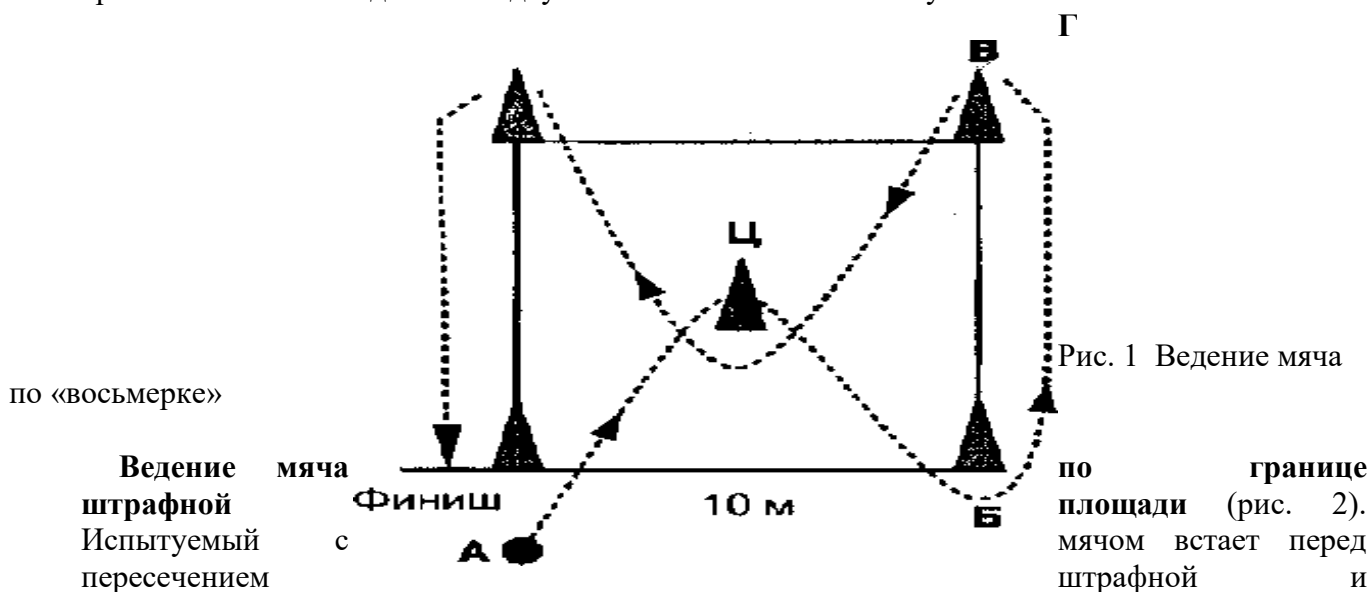
Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 20 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

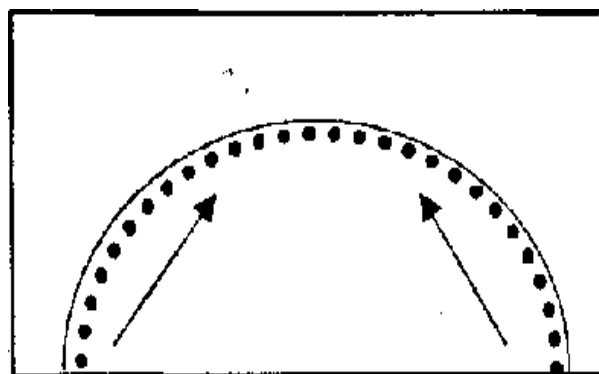


Ведение мяча с пересечением штрафной

Испытуемый с мячом встает перед штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 1 Ведение мяча

по границе штрафной площади (рис. 2).



Обратно

Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

2.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	2 сентября 2024 года
Окончание учебного года	30 мая 2025 года
Режим работы МАДОУ	с 07.00 до 19.00 часов.
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	С 01 октября 2024 года по 30 мая 2025 года.
Каникулы	С 23.12.2024г. – 08.01.2025г. – зимние каникулы
Продолжительность рабочей недели	5 дней (понедельник – пятница)

Список используемой литературы.

1. **Мини-фубол** (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
2. **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
3. **Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. **Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
7. **Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. **Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
10. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)