

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 94

620141, г. Екатеринбург, ул. Пехотинцев, 17а, Тел. +7(343)323-46-43, 323-46-42
E-mail: mdou94@eduekb.ru; Сайт: <https://94rzd.tvoyasadik.ru>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»
физкультурно-спортивной направленности
для детей 3-7 лет





Срок реализации: 2 года

г. Екатеринбург, 2022

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Железнодорожного района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 94

620141 г. Екатеринбург, ул. Пехотинцев, 17а. Тел. / факс (343) 3234643
Email: mdou94@eduekб.ru

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАДОУ детского сада
комбинированного вида № 94
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1
 /Подкорытова В.М.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ детского сада
комбинированного вида № 94
 М.Ю.Матненко
Приказ № 436 от 31.08. 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся 3-7 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель: Лычев Сергей Евгеньевич
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022 г.

Введение

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол играют абсолютно все, от детей которые только начинают познавать мир до людей зрелого возраста. Футбол есть в каждой стране, в каждом городе и в каждом дворе.

Программа по футболу «Школа мяча» написана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 12 сентября 2013г. №730.

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья, а также развитие человека как личности, развитие эстетических норм поведения и человеческих ценностей.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни, формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

Задачи:

Предметные:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- овладение техникой работы с мячом

Метапредметные:

- расширить кругозор, воспитывать интерес к футболу
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Личностные

воспитывать усидчивость и терпение на пути к получению результата;

формировать целеустремлённость, чувство коллективизма, ответственность, дисциплинированность;

формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

Учебно-тематический план состоит из обязательной части. Инвариантная (обязательная) часть программы рассчитана на 36 - 37 учебных недель (с сентября по май).

Распределение:

Возраст	Распределение
3-5 лет	Общая группа
5-7 лет	Мальчики\ Девочки

Психологические и физиологические возвратные особенности обучающихся.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений,

как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

1. Возрастные особенности детей

Психологические. Ребёнок 3 – 7 лет больше стремится к самостоятельности, осознаёт собственную «отдельность» себя от матери. Малыш нуждается в общении со сверстниками, уважении и признании. Самый важный вид деятельности – это игра. Возрастные особенности крохи в 3 – 4 года:

- Формируется «противоволя», поэтому ребёнок хочет всё делать по-своему.
- Появляется осознание себя, как отдельного от родителей человека, поэтому он часто отвергает любую их помощь.

Малыш совершает поступки не под влиянием случайного желания, а исходя из более сложных и стабильных мотивов.

- Игра становится более коллективной, образно-ролевой. Кроха представляет себя кем-то или чем-то и соответственно действует.

Физиологические. Наряду с длиной тела для занятий спортом и, в частности, футболом одной из наиболее важных тотальных характеристик развития тела организма является масса тела, которая в возрасте 3-7 лет увеличивается в среднем на 2-2,7 кг в год.. Весьма характерно, что у детей в возрасте 3-7 лет форма грудной клетки имеет конусообразную форму, тем самым ограничивая амплитуду движений в процессе выполнения сложных по координационной структуре двигательных действий. Необходимо отметить, что в возрасте 5-6 лет не желательны чрезмерные нагрузки силового характера, так как в этот период времени кости и скелет, еще достаточно слабые и не сформированы. Рассматривая скелет ребенка, следует обратить внимание на то, что для различных костей период окостенения происходит не одинаково. В этот период времени, весьма важным, считается

формирование физиологической кривизны позвоночника, которая в последующем определяет осанку ребенка. Установлено, что если ребенок занимается активной двигательной деятельностью, то у него формируется правильная осанка, которая обуславливается симметричным развитием мышц и равномерностью распределения опоры на нижние конечности.

Немаловажное значение в 5-6 лет является формирование правильного свода стопы за счет разнообразных упражнений при этом необходимо избежать чрезмерной статической нагрузки. В свою очередь, применение оптимальной физической нагрузки обеспечивает формирование нормального скелета, за счет развития формы и структуры костей. Интенсивное развитие детей связано с формированием мышечной системы и суставно-связочного аппарата. Результаты проводимых ранее исследований свидетельствуют, что у детей 5-6 лет показатели мышечной массы имеют низкие значения по отношению к общей массе тела.

Нервная система в 5-6-летнем возрасте интенсивно развивается, что положительно сказывается на психологических качествах ребенка. В этот период времени развитие восприятия обеспечивается за счет хорошего внимания и памяти ребенка. Исследования свидетельствуют, что устойчивость внимания, как одного из наиболее важных для игровой деятельности свойств позволяет гармонично формировать психологическое состояние юного спортсмена. В этом возрасте юным спортсменам удается эффективно управлять своим вниманием, направляя и удерживая его на определенных предметах.

Основные направления и содержание деятельности: эффективность обучения детей предполагает следующие направления деятельности:

•Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы. То выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Методы, применяемые в обучении:

- учебно-познавательной деятельности (наглядность, практические упражнения, словесный рассказ);
- исполнительской деятельности (практическое освоение материала,);
- наглядности (проведение технических тестов на улучшение у обучающихся технической базы.);
- мотивации (индивидуальные задания, поддержание инициативы);
- коммуникации (совместная деятельность, коллективное времяпровождение различных мероприятий.)

Прогнозируемые результаты:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- Формирование профессиональных команды для участия в чемпионате России по мини-футболу.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Учебный план 1 года обучения

№	Возрастная группа	Часов в неделю
1	3-6 лет	часа
2	7-10 лет	1 часа

Тематический план 1 года обучения

№	Темы	Возрастная группа 3-7 лет
		часы
1	Теоретическая подготовка	11
1.1	Физическая культура и спорт в России	2
1.2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1
1.3	Гигиена, закаливание	2
1.4	Правила игры	2

1.5	Оборудование и инвентарь	2
1.6	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2
2	ОФП	8
2.1	Выносливость	1
2.2	Силовые способности	1
2.3	Быстрота	2
2.4	Гибкость	3
2.5	Ловкость	1
3	Техническая подготовка	42
3.1	Различные способы перемещения	6
3.2	Удары по мячу ногой	6
3.3	Прием (остановка) мяча	6
3.4	Ведение мяча	6
3.5	Обманные движения (финты)	6
3.6	Отбор мяча	6
3.7	Комплексное выполнение технических приемов	6
4	Тактическая подготовка	6
4.1	Правила игры в мини футбол (футзал)	6
5	Игровая подготовка	21
5.1	Учебная игра	10

5.2	Спортивные игры	11
	Всего часов:	88

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

1.2 Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные женские соревнования.

1.3 Гигиена и закаливание

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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1.4 Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.5 Оборудование и инвентарь

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1.6 Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Выносливость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с

партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.2 Силовые способности

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

2.3 Быстрота

Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. 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.

2.4 Гибкость

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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.

2.5 Ловкость

Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Различные способы перемещения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.2 Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3.3 Прием (остановка) мяча

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

3.4 Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

3.5 Обманные движения (финты)

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

3.6 Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

3.7 Комплексное выполнение технических приемов

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Правила игры в мини – футбол (футзал)

Общие понятия игры. Основные правила игры.

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1 Учебная игра

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

5.2 Спортивные игры

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Требования к уровню подготовки после 1 года обучения

Предметные: обучающиеся укрепляют свое здоровье средствами физической культуры, овладевают основами игры в футбол, а также обучаются технике работы с мячом

Метапредметные: обучающихся расширяется кругозор, воспитывается интерес к футболу, так же появляется интерес к здоровому образу жизни, прививается навык соблюдения спортивной этики

Личностные: обучающиеся начинают понимать ценность упорного труда на пути к достижению цели, учатся планировать свое время, адаптируются в новом коллективе, нацеливаются на результат.

Содержание 2 года обучения

№	Темы	Возрастная группа 3-7 лет
		часы
1	Теоретическая подготовка	11
1.1	Физическая культура и спорт в России	2
1.2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1
1.3	Гигиена, закаливание	2
1.4	Правила игры	2
1.5	Оборудование и инвентарь	2
1.6	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2
2	ОФП	8
2.1	Выносливость	1
2.2	Силовые способности	1
2.3	Быстрота	2
2.4	Гибкость	3
2.5	Ловкость	1
3	Техническая подготовка	42
3.1	Различные способы перемещения	6
3.2	Удары по мячу ногой	6
3.3	Прием (остановка) мяча	6
3.4	Ведение мяча	6
3.5	Обманные движения (финты)	6

3.6	Отбор мяча	6
3.7	Комплексное выполнение технических приемов	6
4	Тактическая подготовка	6
4.1	Правила игры в мини футбол (футзал)	6
5	Игровая подготовка	21
5.1	Учебная игра	10
5.2	Спортивные игры	11
	Всего часов:	88

Содержание 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт за рубежом

Спорт за рубежом. Развитие физической культуры в европейских странах. Развитие спорта в южной Америке. Основные различия развития физической культуры.

1.2 Гигиена и закаливание

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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания

в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1.3 Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.4 Оборудование и инвентарь

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1.5 Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.6 Разбор видеоматериалов игр соперника

Просмотр игр соперника. Составление плана на игру. Учет собственных ошибок. Разбор комбинаций игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Выносливость

Общая выносливость. Работа на увеличении выносливости спортсмена

2.2 Силовые способности

Общая силовая нагрузка. Развитие статической силовой способности, Развитие динамической силовой способности Развитие взрывной силовой способности

2.3 Быстрота

Развитие общей быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

2.4 Гибкость

Развитие общих элементов. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

2.5 Ловкость

Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Различные способы перемещения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.2 Удары по мячу ногами.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3.3 Прием (остановка) мяча

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

3.4 Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя

направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

3.5 Обманные движения (финты)

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

3.6 Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

3.7 Комплексное выполнение технических приемов

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Правила игры в мини – футбол (футзал)

Общие понятия игры. Основные правила игры.

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1 Учебная игра

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Отработка игроками выходов к воротам 1 x 1, 2 x 1, 3 x 2.

5.2 Спортивные игры Баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся планируется тренером-преподавателем и контролируется на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, видеоматериалов.

Требования к уровню подготовки после 2 года обучения

Предметные: обучающиеся овладевают основными техническими приемами работы с мячом, появляется свой стиль игры, свое мышление игры,

в процессе второго года обучения у обучающихся появляется постановка удара по мячу, прием мяча и движение с мячом.

Метапредметные: происходит дальнейшее развитие футбольных способностей, расширяется кругозор в области футбола как в России так и за рубежом, также увеличивается знание истории развития футбола.

Личностные: обучающиеся становятся более дисциплинированными, учатся взаимодействовать в коллективе, преодолевают волнение на соревнованиях, имеют положительный опыт ситуации успеха.

Содержание 3 года обучения

№	Темы	Возрастная группа 3-7
		Часы
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Физическая культура и спорт	1
1.2	Структура профессиональных клубов. Роль и задачи работников клуба	1
1.3	Основы здорового образа жизни	1
1.4	Правила игры	1
1.5	Разбор видеоматериалов игр соперника	1
2	ОФП	16
2.1	Выносливость	3
2.2	Силовые способности	2
2.3	Быстрота	3
2.4	Гибкость	5
2.5	Ловкость	3
3	Техническая подготовка	43
3.1	Различные способы перемещения	7
3.2	Удары по мячу ногой	6
3.3	Прием (остановка) мяча	6
3.4	Ведение мяча	6
3.5	Обманные движения (финты)	6
3.6	Отбор мяча	6

3.7	Комплексное выполнение технических приемов	6
4	Тактическая подготовка	3
4.1	Тактика игры в атаке	1
4.2	Тактика игры в защите	1
4.3	Тактика игры вратаря	1
5	Игровая подготовка	21
5.1	Учебная игра	11
5.2	Спортивные игры	10
	Всего часов:	88

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

1.2 Структура профессиональных клубов. Роль и задачи работников клуба

Структура клуба на примере «Виз Синара»

1.3 Основы здорового образа жизни

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

1.4 Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.5 Разбор видеоматериалов игр соперника

Просмотр игр соперника. Составление плана на игру. Учет собственных ошибок. Разбор комбинаций игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Выносливость

Общая выносливость. Работа на увеличении выносливости спортсмена

2.2 Силовые способности

Общая силовая нагрузка. Развитие статической силовой способности, Развитие динамической силовой способности Развитие взрывной силовой способности

2.3 Быстрота

Развитие общей быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

2.4 Гибкость

Развитие общих элементов. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

2.5 Ловкость

Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Различные способы перемещения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.2 Удары по мячу ногами.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3.3 Прием (остановка) мяча

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

3.4 Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

3.5 Обманные движения (финты)

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

3.6 Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

3.7 Комплексное выполнение технических приемов

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тактика игры в атаке

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Основные идеи игры в атаке. Изучение простейших элементов: «Бабочка» «Восьмерка» «игра на столба» Нарботка собственного стиля игры в атаке.

4.2 Тактика игры в обороне

Выбор позиции по отношению опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Изучение игре в обороне «Защита ромбом» «Защита квадратом» «Персональная опека». Нарботка собственного стиля игры в защите.

4.3 Стандартные положения в игре

Нарботка домашних заготовок стандартных положений. Расположение игроков на стандартных положениях. Выход из - под прессинга. Отработка ввода мяча с углового. Отработка штрафных ударов. Отработка ввода мяча из аута. Отработка ввода мяча в игру вратарем.

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1 Учебная игра

Взаимодействие игроков на поле. Выход из трудных игровых ситуаций. Взаимодействие игроков в большинстве. Взаимодействие игроков в меньшинстве.

5.2 Спортивные игры

Баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.

Требования к уровню подготовки после 3 года обучения

Предметные: обучающиеся полностью овладевают базовыми техническими элементами. Появляется свой стиль игры, свое мышление. После трех лет обучения у обучающихся вырабатывается своя манера обращения с мячом.

Метапредметные: происходит дальнейшее развитие футбольных способностей, расширяется кругозор в области футбола как в России так и за рубежом, также увеличивается знание истории развития футбола.

Личностные: обучающиеся нарабатывают определенный опыт игр как положительный, так и отрицательный, который будет помогать игрокам развиваться в дальнейшем.

Содержание 4 года обучения

№	Темы	Возрастная группа 3-7
		Часы
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Физическая культура и спорт	1
1.2	Структура профессиональных клубов. Роль и задачи работников клуба	1
1.3	Основы здорового образа жизни	1
1.4	Правила игры	1
1.5	Разбор видеоматериалов игр соперника	1
2	ОФП	16
2.1	Выносливость	3
2.2	Силовые способности	2
2.3	Быстрота	3
2.4	Гибкость	5
2.5	Ловкость	3
3	Техническая подготовка	43
3.1	Различные способы перемещения	7
3.2	Удары по мячу ногой	6
3.3	Прием (остановка) мяча	6
3.4	Ведение мяча	6
3.5	Обманные движения (финты)	6
3.6	Отбор мяча	6

3.7	Комплексное выполнение технических приемов	6
4	Тактическая подготовка	3
4.1	Тактика игры в атаке	1
4.2	Тактика игры в защите	1
4.3	Тактика игры вратаря	1
5	Игровая подготовка	21
5.1	Учебная игра	11
5.2	Спортивные игры	10
	Всего часов:	88

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Разбор модели игры ведущих российских мини-футбольных команд

Разбор тактической модели команды Виз-Синара. Разбор тактической модели команды МФК Тюмень.

1.2 Тактическая модель собственной игры

Разбор собственной модели игр. Разбор ошибок во время игр.

1.3 Основы здорового образа жизни

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

1.4 Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и

обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.5 Разбор видеоматериалов игр соперника

Просмотр игр соперника. Составление плана на игру. Учет собственных ошибок. Разбор комбинаций игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Выносливость

Общая выносливость. Работа на увеличении выносливости спортсмена

2.2 Силовые способности

Общая силовая нагрузка. Развитие статической силовой способности, Развитие динамической силовой способности Развитие взрывной силовой способности

2.3 Быстрота

Развитие общей быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

2.4 Гибкость

Развитие общих элементов. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

2.5 Ловкость

Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Различные способы перемещения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.2 Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3.3 Прием (остановка) мяча

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

3.4 Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

3.5 Обманные движения (финты)

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

3.6 Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

3.7 Комплексное выполнение технических приемов

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тактика игры в атаке

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Основные идеи игры в атаке. Изучение простейших элементов: «Бабочка» «Восьмерка» «игра на столба» Нарботка собственного стиля игры в атаке.

4.2 Тактика игры в обороне

Выбор позиции по отношению опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Изучение игре в обороне «Защита ромбом» «Защита квадратом» «Персональная опека». Нарботка собственного стиля игры в защите.

4.3 Стандартные положения в игре

Нарботка домашних заготовок стандартных положений. Расположение игроков на стандартных положениях. Выход из - под прессинга. Отработка ввода мяча с углового. Отработка штрафных ударов. Отработка ввода мяча из аута. Отработка ввода мяча в игру вратарем.

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1 Учебная игра

Взаимодействие игроков на поле. Выход из трудных игровых ситуаций. Взаимодействие игроков в большинстве. Взаимодействие игроков в меньшинстве.

5.2 Спортивные игры

Баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.

Требования к уровню подготовки после 3 года обучения

Предметные: обучающиеся начинают успешно применять все технические элементы на более высоком уровне. Игроки берут на себя

ответственность за младшее поколение для формирования в них технической базы футболиста.

Метапредметные: формируется устойчивое понимание тактических схем, ролей на поле. И понимание о структуре и работе клуба в целом

Личностные: Все обучающийся, заинтересованы в развитии клуба, сформировано чувство коллективизма. Игроки приобретают уверенность в собственных силах, и нацелены на дальнейшее развитие своих профессиональных навыков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813771

Владелец Матненко Марина Юрьевна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024