**ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ДС «ЛАДА»**

*Программа рассчитана на детей дошкольного возраста*

Автор: Османов А.С.

г. Новый Уренгой 2019г.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

**Цель**: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

**Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол

- ознакомить с основными правилами и принципами игры

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)

- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.

- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Состав группы-15 человек.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю,72 занятия в год.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

**Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:**

**1. Начальный или подготовительный этап.** Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

**2. Этап углубленного разучивания.** Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

**3. Этап закрепления и совершенствования (основной).** На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

**При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.**

Знать / понимать: - роль занятий по физической культуре для физического развития; - правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале; - названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь: - свободно ориентироваться на площадке; - выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать; - взаимодействовать друг с другом во время игры, - выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол; - подчинять свои интересы интересам команды.

**Содержание программы:**

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом

- бег с изменением направления

- бег с изменением скорости

- бег приставными шагами

- бег спиной вперед

- бег с высоким подниманием бедра

- бег челночный

- защитная стойка

- прыжки на одной и на двух ногах

- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам

- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам

- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного

- прямолинейное ведение и удар

- обводка стоек и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

- остановка катящегося мяча подошвой

- остановка мяча катящегося под разным углом

- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема

- ведение с разной скоростью и сменой направления

- ведение с обводкой стоек

- ведение с применением обманных движений

- ведение с последующим ударом в цель

- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы

- передачи короткие и средние

- передача неподвижного мяча

- передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка:

- «Открывание»

- передачи

- ведение и обводка

- удары по воротам

- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире

- учимся играть в футбол

- умейте нападать, умейте защищать

- простейшие правила игры

- как избежать травматизма

- как достичь положительного результата

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Время | Тема занятия | Содержание |
| сентябрь | 1 | 30 мин | Знакомство с игрой футбол | Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол. |
| 2 | 30 мин | Учимся играть в футбол | Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол. |
| 3 |  | Диагностика | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). |
| 4 | 30 мин | Диагностика | Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. |
| октябрь | 5 | 30 мин | Школа мяча | Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол. |
| 6 | 30 мин. | Школа мяча | Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол. |
| 7 | 30 мин. | Школа мяча, удар по неподвижному мячу | Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол. |
| 8 | 30 мин. | Школа мяча, ведение мяча | Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол. |
| ноябрь | 9 | 30 мин. | Школа мяча, ведение мяча | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера». |
|  | 10 | 30 мин. | Школа мяча | Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол. |
| 11 | 30 мин. | Техника передвижения, ведение мяча | «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро предают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель». М/п игра «Олени». |
| 12 | 30 мин. | Удар по неподвижному мячу, ведение мяча | Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол. |
| декабрь | 13 | 30 мин | Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол. |
| 14 | 30 мин | Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку» | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. « «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри». |
| 15 | 30 мин | Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение | Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. « Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в фубол. |
| 16 | 30 мин | Ведение с изменением направления, передача мяча | Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол. |
| январь | 17 | 30 мин | Передача мяча, ведение | Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол. |
| 18 | 30 мин | Техника владения мячом | Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает». |
| январь | 19 | 30 мин | Техника владения мячом | Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол. |
| 20 | 30 мин | Техника передвижения | Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол. февраль |
| 21 | 30 мин | Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча. | Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен». |
| Февраль | 22 | 30 мин | Ведение с последующим ударом по воротам | Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол. |
| 23 | 30 мин | Ведение с последующим ударом по воротам | Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол. |
| 24 | 30 мин | Челночный бег | Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос». |
| 25 | 30 мин | Школа мяча, развитие равновесия | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол. |
| м а р т | 26 | 30 мин | Передача, развитие | Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. 30 мин. равновесия «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол. |
| 27 | 30 мин | Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча | Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч». |
| 28 | 30 мин | Передача мяча в тройках, прыжки | Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол. |
| апрель | 29 | 30 мин | умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра | Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3 |
| 30 | 30 мин |
| 31 | 30 мин | Диагностика | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. |
| 32 | 30 мин |
| май | 33 | 30 мин | Ознакомление с обманными движениями Ознакомление с обманными движениями | Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол. |
| 34 | 30 мин | Ведение с обманными движениями | Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки. |
| 35 | 30 мин | Ведение с ударом | Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол. |
| май | 36 | 30 мин | Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру | Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол. |
| Всего: | 18 часов. |  |  |

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематическим планированием. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.