

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35 комбинированного вида  
Колпинского района Санкт-Петербурга

Принята  
на педагогическом совете ГБДОУ № 35  
протокол № 1 от 31.08 2017 г.

«Утверждена»  
заведующий  
Родионова Н.В.  
дата «31» августа 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа дополнительного образования

**«Азбука Футбола»**  
для детей 3-8 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Гронский Д.Н.

Санкт-Петербург  
Колпино  
2017

## Пояснительная записка

Я люблю играть в футбол.  
Тут нужна сноровка.  
Не забьешь с налета гол  
Ты без тренировки.

Я мячом легко владею:  
Пяткой бью и головой.  
А еще ногой умею  
Пасануть разок-другой.

Я сегодня встал пораньше.  
Мячик взял , во двор пошел.  
Разбежался я подальше-  
И попал в ворота!Гол!

Вовка вышел. Встал в воротах.  
Проучу его сейчас.  
Отомстить ему охото -  
Проиграл я прошлый раз.

Г.Горелая

Дополнительная общеобразовательная программа “Азбука Футбола” создана с целью обучения игры футбол , повышения уровня функциональных возможностей детей , воспитания у них морально-волевых качеств. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Футбол развивает такие физические качества как : быстрота , ловкость , выносливость , сила. Повышает функциональные возможности , формирует различные двигательные навыки , развивает внимание и сосредоточенность , а также помогает научиться трудиться в коллективе.

## **Цели и Задачи.**

**Цели:** - Углубленное изучение спортивной игры в футбол.

-Всестороннее развитие детей.

### **Задачи:**

**Младший дошкольный возраст (3-5л.)**

**Старший дошкольный возраст (5-8л.)**

\*Укрепления здоровья

\*Содействие правильному физическому развитию

\*Приобретение необходимых теоретических знаний

\*Овладение основными приёмами техники и тактики игры

\*Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

\*Привитие обучающимся организаторских навыков

\*Повышение специальной , физической , тактической подготовки дошкольников по футболу

\*Прививать интерес к систематическим занятиям футболом

\*Формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

Цели и задачи младшего дошкольного возраста и старшего дошкольного возраста будут отличаться только в количестве

нагрузки (дозировки )и кол-ву времени , а план тренировок по первым этапам обучения будет один и тот же.

***Формы и режим занятий:***

Групповые занятия, проводятся 2 раза в неделю

Младший дошкольный возраст (3-5л.): 25 минут

Старший дошкольный возраст(5-8): 35 минут

***Сроки реализации:*** программа составлена для детей младшего и старшего дошкольного возраста

***Методы обучения:*** наглядный, словесный, практический

***Формы проведения занятий:*** практические работы с элементами беседы и игры.

***Ожидаемые результаты:***

***К концу года дети должны уметь:***

- Внимательно слушать и выполнять требования тренера
- Владеть базовыми навыками владения мяча
- Быстро реагировать на указания тренера
- Правильно работать каждой частью ноги
- Уметь быстро переключать внимание
- Уметь с легкостью обходить преграды : стойки ,конусы и тп.
- Работать в команде ( коллективе ).

***Форма подведения итогов:*** открытые занятия для родителей, оценка тренера.

**Учебно-тематический план на месяц**  
*(младший возраст)*

<b>№/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Временные затраты</b>
1.	Техническая подготовка	1ч
2.	Тактическая подготовка	45мин
3.	Теоритическая подготовка	30 мин
4.	Общая физ. подготовка	30-35 мин
5.	Учебные и тренировочные игры	40мин

**Учебно-тематический план на месяц**  
*(старший возраст)*

<b>№/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Временные затраты</b>
1.	Техническая подготовка	1ч40мин
2.	Тактическая подготовка	1ч15мин
3.	Теоритическая подготовка	45мин
4.	Общая физ. подготовка	35-45мин
5.	Учебные и тренировочные игры	50-55мин

## Рабочий план тренировок:

Младший дошкольный возраст (3-5л.)

Тренировка длится 25 минут:

1. Организация обучающихся ( 1-3м.)
2. Теория ( 1-2м.)
3. Разминка (2-5м.)
4. Обучение техники и тактики ( 5-7м.)
5. Учебные и тренировочные игры ( 3-5м. )
6. Заминка и подведение итогов (2-3м.)

Старший дошкольный возраст (5-8л.)

Тренировка длится 35 минут:

1. Организация обучающихся (1-3м)
2. Теория ( 2-3м.)
3. Разминка ( 2-5м.)
4. Обучение техники и тактики ( 7-12м.)
5. Учебные и тренировочные игры ( 5-8м.)
6. Заминка и подведение итогов ( 2-3м.)

Физическая нагрузка для детей младшего дошкольного возраста за тренировку составляет не более 5-8м.

Физическая нагрузка для детей старшего дошкольного возраста за тренировку составляет не более 7-10м.

**В основу методики обучения** игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полу года и более.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий, приведенных ниже.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Вводная часть** — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановке мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п.

Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.



Продолжительность основной части - до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

**Заключительный этап** - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д...

**Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:**

- - перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- - игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- - футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- - соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- - мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- - в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- - правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- - футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.
-

## ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Техническое совершенствование данных движений будет достигаться посредством выполнения следующих упражнений, включенных в содержание занятий.

### Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

### Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);

- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние – 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга – 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

### **Остановка (прием) мяча ногой:**

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

### **Ведение мяча ногой:**

- по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (Юм) попеременно то правой, то левой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

### Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

### Отбор мяча:

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля
1.	Теория	Основные правила игры.	Инструктаж по ТБ. Правила игры .	Знания основных правил.	Текущий
2.	Техническая подготовка	Чувство мяча. Остановка мяча.	Стойка игрока. Владение мячом на месте и остановка мяча на месте.	Умение выполнять технические приёмы.	Текущий
		Ведение мяча.	Ведение мяча внутренней ,внешней частью стопы. Учебная игра.	Умение выполнять технические приёмы.	Текущий
			Ведение мяча средней частью подъёма и подошвой. Учебная игра.	Умение выполнять технические	Текущий

				приёмы.	
			Ведение мяча с изменением направления. Игра 'Квадрат'.	Умение выполнять технические приёмы.	Текущий
		Остановка мяча в движении.	Перемещение лицом , боком. Стойка игрока , остановка мяча подошвой в движении. Учебная игра 'Поровозик'.	Умение выполнять технические приёмы	Текущий
		Ведение мяча с препятствиями .	Обводка стоек змейкой. Обводка конусов ёлочкой.	Умение выполнять технические приёмы	Текущий
		Удары по мячу.	Удары по мячу внешней , внутренней и средней частью подъёма на месте.	Умение выполнять технические приёмы	Текущий

			Удары по мячу в движении. Игра "Голеадор"	Умение выполнять технические приёмы	Текущий
3.	Тактическая подготовка		Индивидуальные действия в защите , нападении. Учебная игра.	Умение выполнять технико-тактические приёмы.	Текущий
			Групповые действия в защите , нападении. Учебная игра .	Умение выполнять технико-тактические приёмы.	Текущий

### Список используемой литературы:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985
3. . Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
4. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Голованов В. П. методика и технология работы педагогов дополнительного образования. – М.: 2007.
7. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: 1978
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: 1981
9. Справочник учителя физической культуры. – М.:1977.