Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Учебно-тематическое планирование
4. Календарно-тематический план
5. Материально-техническое обеспечение программы
6. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки
7. Условия реализации программы
8. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу «Кожаный мяч» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет (средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей от 4-5 лет 40 мин. в неделю (2 занятия по 20 минут), для детей от 5-7 лет 1 час в неделю (2 занятия по 30 минут) – 60 часов в год.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа кружка «Кожаный мяч» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Цель занятий спортивными играми в ДОУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

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 ребёнком, а также при учёте

реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводиться постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Цель и задачи

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

.

Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются традиционные (практические, самостоятельная работа) и активные (технология обучения в сотрудничестве) формы проведения занятий.

План занятий по футболу:

1. ***Подготовительная часть*** *(разминка).*

- разогревание организма.

2. ***Основная часть*** *(упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. ***Бег и прыжки.***

- максимальная нагрузка.

4. ***Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.***

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. ***Заключительная.***

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с

таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит из беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей прошедших программу по футболу «Кожаный мяч»:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол,
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;

- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и.т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней часть стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- обучение финтам: финт « наступание подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение введению мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формы обучения: 1. Занятия.
2. Подвижные игры
3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения: 1. Рассказ и показ руководителя.
2. Упражнения:

Обще развивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения*:*

- имитационные упражнения без мяча;
- игра с мячом у стенку: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

Специальные упражнения*;*

Игровой метод.

Двусторонняя игра, один против другого или в парах.

Соревновательный метод.

Внутригрупповые соревнования и т.д

Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество инвентаря и оборудования необходимое для проведения кружка по футболу «Кожаный мяч»

№ п\п	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для футзала	16	2 года	+
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомер электронный	1	5лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насос и иглы	1 комплект	3 года	+
6.	Щитки футбольные	10	5 лет	-
7.	Гетры	10	5лет	-
8.	Гиря 0.5 кг	16	5лет	+
9.	Футбольные ворота	2	5 лет	-

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.-158с
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.-139с
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.:Физкультура и спорт, 2007г.-142с
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
8. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изб-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
9. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, .2005г.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Беляева Н.Т., Юровский С.Ю., Дневник самоконтроля. М.: 1994.
2. Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002г.
4. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: Просвещение 2005г.