

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»
МДОУ «Детский сад «Газовичок» г. Надыма»**

Утверждаю:

Заведующий МДОУ
«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Ю. Н. Белиман

Приказ № 176 от «08» июля 2021 г.

Принято:

Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Протокол № 5 от 21 мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный футболист»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

**Губкина Екатерина Эльчиновна,
инструктор по физической культуре**

Надым 2021

Содержание

Раздел 1. Целевой раздел.....	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель, задачи программы.....	6 стр.
1.3. Принципы и подходы.....	7 стр.
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7 стр.
Раздел 2. Содержательный раздел.....	9 стр.
2.1 Условия реализации программы.....	9 стр.
2.2 Содержание программы.....	10 стр.
2.3 Описание форм, способов, методов и средств	13 стр.
Раздел 3. Организационный раздел.....	15 стр.
3.1 Психолого-педагогические условия.....	15 стр.
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	16 стр.
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	16 стр.
3.4 Методические материалы	17 стр.

Раздел 1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа секции по мини – футболу «Юный футболист» разработана для оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора воспитанников – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини- футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини- футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в соревнованиях по мини-футболу. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Направленность программы: физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность программы. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране, как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) на основе программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола, рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в процессе физического воспитания детей дошкольных образовательных учреждений по предмету «Физическая культура» (под общей редакцией Федченко Н.С.).

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического

воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т. е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Наиболее приемлемой спортивной игрой для детей дошкольников в нашем детском саду мы посчитали футбол.

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля дошкольников. Педагогическая целесообразность программы обусловлена: личностной ориентацией образования; практической направленностью; мобильностью; реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности воспитанников.

Отличительной особенностью данной программы является использование в образовательном процессе регионального компонента. Для развития физических качеств (в основном силы, выносливости и ловкости) используются национальные виды спорта коренных малочисленных народов Севера: тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки, национальная борьба.

Работа секции по мини – футболу «Юный футболист» предусматривает на занятиях футболом развитию ловкости, развитию глазомера, ритмичности, согласованности движений, быстроты координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве.

Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. 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.

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.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей и подростков.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья дошкольников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Адресат программы.

Важно помнить, что возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи

годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в 4 данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому период, наоборот, мальчики развиваются быстрее. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить играть в спортивные игры.

Дети, посещающие занятия по мини-футболу, могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

Объём и срок освоения программы. Содержание программы ориентировано на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Продолжительность курса обучения 29 недель (с 1 октября по 20 мая, с учётом двухнедельных каникул в январе), общее число занятий – 58. Продолжительность занятий для обучающихся 1 академический час – 30 мин. 2 раза в неделю. Количество детей в группе – 15 человек. Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Режим деятельности	Секция по мини-футболу «Юный футболист»
Режим работы	Четверг, пятница с 16.00 до 16.30 (одно занятие 30 мин.)
Начало занятий	1 октября
Общая продолжительность занятий в учебном году	58 занятий
Продолжительность занятий в неделю	2 академических часа
Мониторинг усвоения программы	Октябрь, май
Комплектование групп	01 сентября – 31 сентября
Праздничные дни	Праздничные дни – установленные законодательством, как не рабочие праздничные дни.
Приём детей в ДОУ	В течении всего года по заявлению родителей при наличии мест.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – игре в мини-футбол.

Задачи программы:

— укрепление здоровья и закаливание 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.

1.3. Принципы и подходы

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 проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Также Программа базируется на основных принципах дошкольного образования (п.1.4. ФГОС ДО):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В программе используются основные научные подходы, лежащие в основе ФГОС ДО:

- 1) Культурно-исторический подход.

- 2) Личностный подход.
- 3) Деятельностный подход

1.4. Планируемые результаты программы

1. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол;
2. выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
3. узнают об особенностях зарождения и истории мини-футбола;
4. узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. самостоятельно сумеют организовать игру мини-футбол, а также, с группой товарищей;
6. играть в мини-футбол на уровне соревнований в ДОУ.

Критерии оценки результативности

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов дошкольников, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе.

Сдача нормативов

В начале (сентябрь) учебного года проводится контрольные нормативы по физической и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Название теста	Описание теста	Возраст 5-6 лет	Возраст 6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	7-10	8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги	30-40	45-60

	примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.		
Челночный бег 3x10 м	И.П. низкий старт. Ребенок сначала бежит к одному концу дистанции касается рукой ориентира, потом быстро разворачивается и бежит обратно.	10-11 сек.	9-10 сек.
Удар мяча на точность	Удар по мячу выполняется серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы.	2-4 попадания	3-5 попаданий
Ведение мяча на скорость	Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.	40 сек.	35 сек.

Контроль за результативностью образовательного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого ребенка. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по мини-футболу перед зимними каникулами.

Итоговый контроль проводится в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по мини-футболу.

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1. Условия реализации программы.

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 формируются

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.

2.2 Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	10		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.		0,5	
1.2.	История игры мини-футбол.		0,5	
1.3.	Сведения о личной гигиене детей.		4	
1.4.	Методика спортивной тренировки, построение разминки.		1	
1.5.	Правила игры, соревнований		4	
2	Физическая подготовка	20		
2.1.	Общefизическая подготовка			10
2.2.	Специальная физическая подготовка			10
3	Техническая и тактическая подготовка	28		
3.1.	Техника игры без мяча			4
3.2.	Техника игры с мячом			8
3.3.	Тактика атаки			6
3.4.	Тактика обороны			5
3.5.	Сдача нормативов			2
3.6.	Контрольные игры			3
	ИТОГО	58 часов		

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Беседа о предстоящей работе. Инструктаж по технике безопасности.
2. История мини-футбола.
3. Сведения о личной гигиене учащегося, контроль и самоконтроль с учетом возраста занимающихся.
4. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки с учетом возраста занимающихся.
5. Правила игры, соревнований.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение

работоспособности организма занимающихся, что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП –это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, его основа, без которой невозможно качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини- футбол.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования:

- подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и
- подготовленности занимающихся.

Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини - футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол.

ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки, занимающихся в секции мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в том числе и спортивная.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча и технические приемы владения мячом. Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Техника игры без мяча. Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

Техника игры с мячом. Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары –удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резанные удары. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Прием (остановка) катящихся мячей –внутренней и внешней стороной стопы, подошвой.

Прием (остановка) летящих мячей –внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью. В мини-футболе ведение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Финты –обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убиением мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180.Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся и низколетящих на вратаря мячей; ловлю катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске; ловлю полу-высоких мячей на месте, в прыжке, в броске; ловлю высоколетящих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками; отбивание мяча головой; вбрасывание мяча из-за плеча; вбрасывание мяча одной рукой сбоку; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук. В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

Тактика атаки.

Обучение занимающихся любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности:

— рассказ и демонстрация на макете или схеме;

- разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником;
- то же, но с активным соперником, выполняющим определенное задание;
- то же, но с активным соперником и в соревновательной форме;
- закрепление действия в двусторонней игре.

К тактическим действиям нападения в атаке относятся индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.

К индивидуальным действиям в атаке без мяча и с мячом относятся

- открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах
- при взаимодействиях в парах «игра В одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений.

К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида-быстрое нападение и позиционное нападение.

К позиционному нападению относится игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

Тактика обороны.

К тактическим действиям обороны относятся- действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне.

К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий, обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»).

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры- персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

2.3 Описание форм, способов, методов и средств.

Форма обучения: Занятия по мини-футболу проходят в виде групповых занятий.

Формы проведения занятий:

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

Методы обучения: 1. Рассказ и показ инструктора по ФИЗО.

2. Упражнения:

Общеразвивающие 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 стенки: 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.

Раздел 3. Организационный раздел

3.1 Психолого – педагогические условия

Особенности развития детей шестого года жизни

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому очень важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц-разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Игры с мячом в том числе способствуют развитию этих мышц.

Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют упражнения по тактической подготовке.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Дети способны выполнять физические упражнения по своей инициативе, пытаются самостоятельно преодолевать трудности в освоении сложных движений. Им доступна коллективная форма физкультурных соревнований.

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда отвечает санитарно - гигиеническим, анатомо- физиологическим, психологическим и эстетическим требованиям и нормам.

Предметно-развивающая среда должна быть: безопасной; максимально эффективной; удобной к применению; компактной; универсальной; эстетической.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Ворота футбольные с сеткой	2 шт.
2	Мяч футбольный	1 шт.
3	Гимнастическая стенка	4 пролета
4	Гимнастическая скамейка	6 шт.
5	Скакалки	25 шт.
6	Мячи набивные	10 шт.
7	Стойки для обводки	10 шт.
8	Резиновые мячи	25 шт.
9	Секундомер электронный	1 шт.

3.4 Методические материалы

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, обще развивающие 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.

Литература.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе», Издательство: «Советский спорт», 2006;
2. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко «Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР»/ Издательство: «Советский спорт», 2008 год;
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Э.Н. Алиев «Мини-футбол – игра для всех»/ Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год;
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003;
5. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006;
6. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006.

АЗБУКА ФУТБОЛА

1. Лучшая защита – нападение.
2. Все время следи за игрой и думай, что можно сделать до того, как мяч попадет к противнику.
3. Приходи к мячу первым, если он свободен.
4. Прикрывай и защищай мяч корпусом, когда отбираешь его у противника.
5. Держись плотно к противнику, чтобы не дать ему осуществить передачу. Чем ближе противник к мячу, тем больше он должен быть опекаем.
6. Вынуждай противника делать ошибки, осуществляя ложные выпады и финты.
7. Учись наступать в положении двое на одного, защищаться пока не подойдет помощь, заставь противника дать плохой пас с тем, чтобы его было легко перехватить.
8. В момент атаки противника беги не за соперником, а занимай свое место на поле.
9. Играй за других игроков, когда противник угрожает твоим воротам.

История появления и развития мини-футбола

Считается, что первыми в Европе начали играть австрийцы. В 1958 году один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр привёз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлёкся мини-футболом и предложил организовать матч в венском "Штадт-халле". Игра-эксперимент всем пришлась по душе.

Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах. Все большую популярность получала эта игра в Голландии, Испании, Италии. В сезоне 1968/69 Голландия первой провела свой национальный чемпионат. Победу в нём одержал клуб "OFUF 66". В середине 70-х годов в Европе мини-футбол начинает развиваться, как организованный, отдельный вид спорта. 19 июля 1974 года в Риме был сыгран первый официально зарегистрированный международный матч среди национальных сборных. Итальянцы принимали ливийцев и победили со счётом 9:2. Первый прототип-турнир чемпионата мира состоялся через двенадцать лет, с 18 по 20 ноября 1986 года в Будапеште. Участвовали 8 команд. В финальном матче хозяева, венгры победили голландцев. В следующем году состоялось уже два таких турнира – в испанской Ла- Коруньи и в столице Бразилии. Если в первом победили испанцы, то во втором хозяев ждало разочарование. Бразильцы в финале по пенальти уступили Парагваю. В 1989 году пришло время первого официального первенства мира в Голландии. Чемпионами стали бразильцы. Они подтвердили свой титул на турнирах в 1992 году в Гонконге и на первенстве планеты-96 в Испании. А вот на чемпионате мира-2000 в Гватемале бразильцы уступили пальму первенства испанцам. На территории бывшего СССР мини-футбол появился в самом конце 50-х годов. Федерация футбола Латвии ещё в 1959 году организовала серию турниров, в которых участвовало до 320 (!) команд. В начале 1972 года в Вене побывало киевское «Динамо», которое выступило на популярном европейском международном турнире по мини - футболу. Тренер киевлян Александр Севидов, поражённый атмосферой турнира, назвал новое зрелище «своеобразным коктейлем из футбола, хоккея, баскетбола и ... бильярда» и высказал предположение, что со временем малый футбол может выделиться, как самостоятельный вид спорта. Тогда же московские торпедовцы, выступавшие на западногерманском мини-футбольном турнире, завоевали главный приз.

На следующий год Федерация футбола СССР решила, наконец, включить соревнования по мини-футболу в свой календарь, используя их как средство подготовки команд мастеров большого футбола к сезону. В январе 1974 года состоялось два первых межсезонных турнира в Ленинграде и в Москве. Больше внимания привлёк московский турнир, который проводился в лужниковском Дворце Спорта. Матчи посещали до 12 тысяч человек в день, о мини писали в газетах, матчи транслировались по радио и телевидению. Победителями стали московские спартаковцы, которые лишь по разнице мячей обошли столичных армейцев. По окончании турнира знаменитый Андрей Старостин, тогдашний председатель Федерации футбола Москвы, предсказал мини-футболу большое будущее. Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда Федерация футбола СССР стала проводить всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу. С созданием всесоюзной (а затем – и всероссийской в 1992 году) Ассоциации

мини-футбола, которую возглавил Семен Андреев, футбол 5х5 вышел на более высокий уровень. В чемпионате 1991 года победил

московский КСМ-24. С чемпионата СНГ настал черёд знаменитой столичной "Дины", которая девять раз подряд становилась чемпионом России. В 2001 году чемпионом стал московский "Спартак", через год первое место выиграл "Норильский Никель". С 2003 года неоднократным обладателем золотых медалей становился московский клуб "Динамо".

Всероссийские соревнования по мини-футболу проводятся среди команд Суперлиги АМФР и Высшей Лиги (14 и 16 команд-участниц соответственно). География клубов-участников соревнований по мини-футболу весьма обширна: команды представляют Москву и Московскую область, Санкт-Петербург, Урал и Сибирь. Более 500 клубов являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах активно работают более пятидесяти региональных ассоциаций мини-футбола, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола в стране. Благодаря активной деятельности Ассоциации мини-футбола, россияне, дебютировавшие на Чемпионате Мира в Гонконге, в 1996-м году стали бронзовыми призёрами, в 2008 году заняли четвертое место на Чемпионате Мира в Бразилии. Наша сборная также является первым официальным чемпионом Европы 1999 года, серебряным призером чемпионата Европы 1996 и 2005 годов, бронзовым призёром чемпионата Европы 2001 и 2007 годов. Студенческая сборная России – трехкратный чемпион мира (1996, 2000, 2006). Молодежная сборная также достойно представляет Россию на международной арене: в декабре 2008 года российская сборная завоевала золотые медали первого молодежного чемпионата Европы (до 21 года), впервые проведенного под эгидой УЕФА в Санкт-Петербурге. Клубные команды России добились выдающихся результатов на европейской арене. Екатеринбургский "Финпромко-Альфа" – обладатель первого экспериментального Кубка обладателей кубков 2002 года. Московское «Динамо» - обладатель Кубка УЕФА 2007 года, финалист Кубка УЕФА 2005 и 2006 годов.