

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад 132

Программа рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от "31" 08 2020г



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с №132  
Сенникова Д. Н.  
«31» 08 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
«Футболомания»  
(для детей 4 - 7 лет)

Срок освоения 78 часов

Разработчик:  
Хусяинов Ю.Р.

Калининград 2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

В период с 4 до 7 лет жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник старшей и подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием Программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям

приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям

### **Новизна и отличительная особенность**

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и

нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

### **Цель программы**

Целью программы является оптимальная двигательная активность с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную -двигательную активность дошкольников.

#### **Содержание программы предусматривает:**

- 1 год обучения;
- ориентирована на детей 4-7 лет;
- занятия проходят 2 раза в неделю по 2 (академических) часа (78 часов);
- продолжительность 1 занятия - 30 минут.
- количество детей в группе до 20 человек.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. Приоритетной формой обучения является – спортивная тренировка.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие, открытое занятие для родителей, спортивные соревнования, мастер-классы с родителями, фотоотчеты на сайте.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Подготовительный»	26	14	12	Итоговое занятие
2	«Интенсивный»	36	4	32	Соревнования
3	«Восстановительный»	14	4	10	Открытое занятие
<b>Всего</b>		<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>	

### Календарный учебный график

Месяц/ число	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
<b>Раздел «Подготовительный»</b>					
Сентябрь	Вводное занятие. Футбол- как один из самых популярных видов спорта.	2	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Итоговое занятие аудиторные
	Правила поведения в спортивном зале. Спорт, как образ жизни.	2			
	Дисциплина и уважение, как главные составляющие занятий по футболу.	2			

	Ритуал начала и окончания тренировки, правильное дыхание во время упражнений.	2			
Октябрь	Техника ведения мяча	2			
	Развитие координации	3			
	Отработка передачи мяча	3			
Ноябрь	Развитие ловкости и координации	1			
	Обучение технике передачи мяча	2			
	Обучение технике ведения мяча	2			
	Обучение передаче и ведению мяча»	2			

	«Развитие ловкости, гибкости» «Обучение технике и передачи мяча»	1			
Декабрь	Беговая разминка. ОФП, махи ногами в высоту, приседания.	2			
<b>Раздел «Интенсивный»</b>					
Декабрь	Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту).	3	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Соревнования
	Обучение технике ведения мяча	3			
Январь	Прыжковая разминка, упражнения для развития гибкости. Техника ведения мяча	2			

	ОФП, упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах с мячами. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Техника владения мяча	2			
	ОФП, упражнения для укрепления мышц ног и спины. Упражнения для тренировки координации.	2			
Февраль	ОФП, упражнения для развития выносливости.	3			
	Самостоятельная разминка, упражнения для развития гибкости. Техника ведения мяча разными способами	3			
	Соревнования по футболу	1			

	Открытое занятие полугодовой подготовки.	1		
Март	Разминка, активные игры, упражнения на гибкость в паре	2		
	Разминка включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Отжимания от пола.	2		
	Развитие координации, ловкости, гибкости	4		
Апрель	ОФП, правила работы в парах на тренировке	2		
	ОФП, упражнения на гибкость, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки	2		
	ОФП в парах с использованием мячей. Ведение мяча с увертыванием	4		
<b>Раздел «Восстановительный»</b>				

Май	Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации.	2	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Открытое занятие
	ОФП в парах, работа в стойках, упражнения на гибкость в парах. Развитие скорости бега	3			
	Итоговый контроль в игровой форме.	1			
Июнь	Развитие скорости бега	3			
		3			
	Эстафеты	2			
Итого		76			

### Содержание программы

Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
<b>Раздел «Подготовительный»</b>			
Вводное занятие. Футбол- как один из самых популярных видов спорта.	2	Познакомить детей с со спортивной игрой -футбол, основными задачами и целями данного вида спорта. Развивать интерес к данному виду спорта. Общая физическая подготовка.	Мячи, конусы, секундомер, кочки, гимнастические палочки, свисток
Правила поведения в спортивном зале. Спорт, как образ жизни	2	Формировать у детей понятие дисциплины на занятиях футболом. Воспитывать уважение к старшим и к своему тренеру. Общая физическая подготовка	
Дисциплина и уважение, как главные составляющие занятий по футболу.	2	Воспитывать у детей стремление соблюдать правила поведения в спортивном зале на занятиях, с правилами техники безопасности. Развивать чувство ответственности за соблюдения этих правил. Общая физическая подготовка. Познакомить детей с важностью спорта в жизни и здоровье ребенка. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту. Общая физическая подготовка.	
Ритуал начала и окончания тренировки, правильное дыхание во время упражнений.	2	Познакомить детей с основными правилами ритуала начала и окончания тренировки. Формировать понятие правильного дыхания во время выполнения упражнений разной интенсивности. Общая физическая подготовка (ОФП).	

Техника ведения мяча	2	Закреплять знания правила игры в футбол. Учить детей ведению мяча. Осваивать с детьми техники ведения мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	
Развитие координации	3	Развивать у детей координацию движений при выполнении различных физических упражнений. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	
Отработка передачи мяча	3	Закреплять знания правила игры в футбол. Учить детей передаче мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту. Формировать индивидуальную технико-тактическую подготовку	
Развитие ловкости и координации	1	Развивать у детей ловкость и координацию движений при выполнении различных физических упражнений. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	
Обучение технике передачи мяча	2	Закреплять знания правила игры в футбол. Учить детей передаче мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту. Формировать индивидуальную технико-тактическую подготовку.	
Обучение технике ведения мяча	2	Продолжать учить детей ведению мяча. Осваивать с детьми техники ведения мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	

Обучение передачи и ведения мяча	2	Учит детей передаче и ведения мяча. Развивать общую моторику физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту, спортивным играм.	
Развитие ловкости, гибкости». «Обучение технике и передачи мяча»	1	Развивать у детей ловкость и гибкость при выполнении различных физических упражнений. Развивать физические качества, общую моторику. Прививать интерес и любовь к футболу.	
Беговая разминка. ОФП, махи ногами в высоту, приседания.	2	Базовая разминка, общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости, поперечный шпагат. Махи ногами вперед ровной ногой. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	
<b>Раздел «Интенсивный»</b>			
Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту)	3	Базовая прыжковая разминка. Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту). Техника приседаний на двух ногах. Формировать умение сохранять равновесие, при выполнении упражнений с упором на одну ногу.	Конусы, секундомер, кочки, гимнастические палочки, свисток
Обучение технике ведения мяча	3	Осваивать с детьми технику ведения мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	
Прыжковая разминка, упражнения для развития гибкости. Техника ведения мяча	2	Разминка с элементами прыжковых упражнений. Упражнения для развития скоростной реакции. Работа на передвижения в стойке в парах (уход, подход, смена стойки), по сигналу.	

ОФП, упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах с мячами. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Техника владения мяча	2	Разминка с элементами прыжков (колени к груди, захлест, разножка). Работа в стойке в парах на передвижение.	
ОФП, упражнения для укрепления мышц ног и спины. Упражнения для тренировки координации.	2	Общая физическая подготовка упражнения для развития скоростной реакции, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).	
ОФП, упражнения для развития выносливости.	3	ОФП, упражнения для укрепления мышц ног и спины. Упражнения для тренировки координации. Прыжковая разминка с использованием стоек с веревками, бег на выносливость, рассеивающая разминка отдельных групп мышц	
Самостоятельная разминка, упражнения для развития гибкости. Техника ведения мяча разными способами	3	Общая физическая подготовка, упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития статической гибкости, упражнения в парах.	
Соревнования по футболу	1	Совершенствовать отработанные навыки , поддерживать интерес к футболу, воспитывать лидерский дух, углублять технику, воспитывать умение играть в команде.	
Открытое занятие полугодовой подготовки.	1	Игровое занятие. Совершенствовать навыки ударной техники через игровые упражнения. Общая физическая подготовка.	
Разминка, активные игры, упражнения на гибкость в паре	2	Техника выполнения отжиманий и приседаний. Активные упражнения, ряд упражнений на гибкость в паре. Общая физическая подготовка.	

Разминка включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Отжимания от пола.	2	Разминка в колоннах для развитие взрывной силы, игровая скоростная разминка. Упражнения на гибкость сидя на полу в паре. Упражнения для релаксации.	
Развитие координации, ловкости, гибкости	4	Прыжковая разминка с использованием стоек с веревками, бег на выносливость, рассеивающая разминка отдельных групп мышц. Осваивать с детьми технику ведения мяча. Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту.	
ОФП, правила работы в парах на тренировке	2	Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств  Осваивать с детьми технику ведения мяча различными способами в парах Развивать физические качества. Прививать интерес и любовь к спорту. Упражнения для релаксации после основной работы	
ОФП, упражнения на гибкость, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки	2	Беговая разминка, общая физическая подготовка, упражнения на гибкость. Теория: правила работы в парах на тренировки при выполнении упражнений.	
ОФП в парах с использованием мячей. Ведение мяча с увертыванием	4	Упражнения на гибкость пояса нижних конечностей. Передвижение в стойке в парах, взаимная работа. Смена стойки по сигналу. ОФП в парах, отработка ведения мяча с увертыванием. Упражнения по передачи мяча в парах.	
<b>Раздел «Восстановительный»</b>			

Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации.	2	Игровая тренировка, упражнения для укрепления мышц ног в парах. Упражнения для развития координации и ориентировки в пространстве.	Конусы 8-10 шт. Футбольные мячи на каждого ребенка Секундомер Свисток Гимнастические палки Кубики.- «Кочки»
ОФП в парах, работа в стойках, упражнения на гибкость в парах. Развитие скорости бега	3	Круговая разминка, общая физическая подготовка, упражнения в парах, работа в стойках, упражнения на гибкость в парах.	
Итоговый контроль в игровой форме.	1	Итоговый контроль в игровой форме, в виде тематических блоков на каждом занятии.	
Развитие скорости бега	3	Упражнять детей в скорости бега. Развивать выносливость, быстроту реакции. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.	
Ведение мяча с обводкой. Развитие скорости бега	3	Упражнять детей в скорости бега. Развивать выносливость, быстроту реакции. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.	
Эстафеты	2	Игровое занятие. Выявить уровень освоения программы. Физическую подготовленность детей. Продемонстрировать разные техники ведения мяча через проведение соревнований.	
	76		

### **3. Организационно-педагогические условия**

Материально-технические: спортивный зал, спортивная площадка, учебное оборудование; спортивный инвентарь, музыкальный центр, ворота.

Учебно-методические: наглядные пособия, учебные средства, расходные материалы.

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04 сентября 2014 года N 1726-р

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### **Список используемой литературы:**

1. В.П. Губа «Интегральная подготовка футболистов»

2. М. Кук «101 упражнение для юных футболистов»

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры:

4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.

5. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева.





