

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 54»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №54»  
Протокол №1 от «20» \_\_ 08 \_\_ 2020 \_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»  
*Н.С. Афонина*  
Н.С. Афонина  
« 27 » **ДОКУМЕНТОВ** 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
спортивно-оздоровительной направленности**

**«Веселый футбол»**  
для детей 3-7 лет

срок реализации 1 год.

Составил:  
Тренер-преподаватель  
Максимович А. В.

Северск 2020



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....</b>	<b>7</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....</b>	<b>10</b>
<b>4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>14</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе нормативных документов: в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ, рекомендациями Министерства образования и науки РФ, а также в соответствии с типовым планом-проспектом учебной программы для МБДОУ, типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.02.1997 № 212 (с изменениями и дополнениями).

**Направленность** данной образовательной программы - физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в детском дошкольном общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, *запросов учащихся и их родителей (законных представителей)*. Программа рассчитана на учащихся дошкольного возраста. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках.

Существующая программа рассчитана для реализации в детских дошкольных учреждениях.

Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особая ценность занятий заключается в том, что имея ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта. В отличие от типовой, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей дошкольного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные способности ребенка.

### **Цель программы:**

Формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств посредством игры в футбол.

### **Задачи программы:**

1 год обучения

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приемам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

### **Особенности программы:**

- Рассматривается под спортивно-оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата).
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.
- Программа вариативна (Например, комплекс ОРУ постепенно заменяется комплексом упражнений футбольной направленности. Упрощаются или усложняются двигательные задания, в соответствии с возрастом и особенностями детей.)
- Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни, систематические занятия спортом в целом и футболом в частности.

- Программа предполагает целенаправленно организованный образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### ***Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста (3-7 лет)***

- Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к четырем-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими

индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.***

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

### ***Организация работы.***

Основная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная. Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся два раза в неделю по 30-40 минут. Количество детей в группе составляет 10 человек. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся дошкольного возраста (3-7 лет).

Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями обучающихся или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста обучающихся. При реализации программы используется принцип дифференциации.

### ***Формы контроля реализации программы:***

- Тесты по ОФП
- открытое занятие
- Участие в спортивных праздниках и веселых стартах:
  - дошкольных;
  - городских.

### ***Планируемый результат:***

- 1.Привитие интереса к систематическим занятиям спортом.
- 2.Знание элементарных правил игры в футбол.
- 3.Умение применять в игре полученные знания, умения и навыки игры в футбол.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в зале;
- основную терминологию для обозначения частей тела (ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа);
- технику правильного дыхания;

- что такое мышцы, для чего мышцам разминка;
- разминочные комплексы ОРУ;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы зрительной гимнастики;

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:** коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

**Результаты:**

- личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, к народной и мировой культуре, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Содержание занятий	Возраст		
		Младшая. (3-4 года)	Средний. (4-5 лет)	Старший (5-7 лет)
1.	Теоритическая подготовка. Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1	1	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	1
4.	Техническая подготовка.	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка .Правила игры.	1	1	1
Итого:		4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	24	22	20

2.	Специальная физическая подготовка	17	16	16
3.	Техника игры	25	29	30
4.	Подвижные игры и эстафеты	26	25	24
5.	Спортивные праздники и веселые старты	8	8	10
Итого:		100	100	100
Всего часов:		104	104	104

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Содержание программы. Физическая подготовка.

#### Общая физическая подготовка. (ОФП)

##### ***Строевые упражнения.***

Понятие о строе, шеренге, колонне, дистанции. Повороты на месте.

##### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на двух ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

##### ***Легкоатлетические упражнения.***

- Бег на 10 м, а также челночный бег 3x5м.
- Прыжки в длину с места.
- Метания.

##### ***Гимнастические упражнения.***

- Упражнения на снарядах: канат, лестница, скамейка,

### Специальная физическая подготовка. (СФП)

#### ***Упражнения для развития силы.***

- Подскоки и прыжки после приседа.



- Лежа на животе - сгибание ног в коленях.
- Удары по футбольному мячу ногами на дальность.
- Вбрасывание футбольного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- Сжимание резинового мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками.
- Броски футбольного мяча одной рукой на дальность.
- Ловля футбольных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-20 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м). Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров.
- Ускорения и рывки с мячом (до 20 м). Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Подвижные игры и эстафеты.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.).
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 6-8 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка.

#### **Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

- Бег: обычный, спиной вперед; приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места.

#### **Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.**

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	5-7 лет
		10,3
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1

3.	Кросс без учета времени (м)	300
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7
7.	Прыжок в длину с места (см)	130
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	5-7
		лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал:

- 1) Мяч (футбольный)
- 2) Футбольные ворота
- 3) Мешочки с песком
- 4) Набивные мячи
- 5) Табло спортивное
- 6) Конусы
- 7) Обруч
- 8) Скакалка

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Андреев СИ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 2-22 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2014.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2012.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2002.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 2011.
15. Алиев, Э.Г. Программа мини-футбол (футзал) : утверждена Исполкомом АМФР от 22.02.2016 г., Исполкомом РФС от 02.03.2016 г. / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.С. Левин ; МГАФК. – М. : [б.и.], 2016. – 222 с.