

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 73 «Светлана»

Принята  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
« 04 » 09 2024г.

**Утверждаю**  
Заведующий МДОУ № 73  
Н.Г. Власова  
Приказ № 57  
« 04 » 09 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА МЯЧА»**

Автор – составитель Санталов Р.В.  
Тренер - преподаватель

г. Вологда  
2024 год

## **Рабочая программа по футболу «Школа мяча».**

### **Содержание программы**

- Пояснительная записка
- Цель и задачи программы
- Учебно-тематическое планирование
- Календарно-тематический план
- Материально-техническое обеспечение программы
- Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки
- Условия реализации программы

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу «Школа мяча» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятия для детей от 3-4 лет 30 мин. 1 раз в неделю; для детей от 4-5 лет 35 мин. 1 раз в неделю; для детей от 5-7 лет 40 мин. 1 раз в неделю.

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 «Школа мяча» 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 дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать 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 простейшие футбольные 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 проводится 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:** приобщение детей дошкольного возраста к спорту и спортивным играм (футбол).

#### **Задачи программы:**

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

### **Основные образовательные технологии**

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

### **Структура занятия :**

#### **Подготовительная часть (разминка).**

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

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

- разнообразные подвижные игры, упражнения на быстроту, ловкость и координацию , а также на скоростно - силовые качества.
- мини-футбол ( по упрощенным правилам )

#### **Заключительная**

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

### **Структура комплекса и направленность каждой из его частей:**

**Подготовительная часть:** обеспечивает разогрев 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.

**Основная часть:** обеспечивает нагрузку на организм ребенка. В этой части выполняются разнообразные подвижные игры с мячом и без мяча (соответствующие психофизическому развитию детей ), эстафеты, простейшие футбольные упражнения, мини – футбол по упрощенным правилам. Затем предусмотрены 1 – 2 дыхательных упражнений, позволяющих восстановить дыхание.

**Заключительная часть:** обеспечивает восстановление организма после нагрузки. Это могут быть упражнения в исходных положениях стоя, сидя, лежа.

### **Предполагаемый результат:**

- Улучшение ловкостных и координационных способностей у детей.
- Повышение быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Умение взаимодействовать с партнерами в простых игровых ситуациях.

### **Основные показатели развития детей прошедших программу**

## **по футболу «Школа мяча»:**

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Ловкости , координации , быстроты , скоростно – силовых качеств , умение принимать быстрое и правильное решение в разных игровых ситуациях , взаимодействовать с партнерами по команде.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс развития 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 спадением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью 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 «наступление 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 подкате, толчком плеча;
- обучение вводу мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, сбоку, 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:**

- Словесный: рассказ и объяснение.
- Наглядный – показ выполнения упражнений
- Практический – самостоятельное выполнение упражнений.

### **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 стенки: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

### **Специальные упражнения:**

#### **Игровой метод.**

Двусторонняя игра, игра 1 на 1 , 2 на 2.

### **Соревновательный метод.**

Внутригрупповые соревнования .

### **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.

## **МОНИТОРИНГ**

Оценка качества обучения приёмам игры в мини – футбол строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Для этого используется единый комплекс доступных тестов, который позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников игре в мини – футбол.

Уровень овладения навыками оценивается по 3 бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее с учетом оценки качества выполнения упражнения анализируются.

3 – высокий уровень

2 – средний уровень

1 – низкий уровень

### **Тестовые задания:**

1.Ведение мяча « любимой ногой»

2.Комплекс упражнений на « футбольной лестнице»

3. Жонглирование мячом на одной ноге

4. «Голандские» перекаты мяча

### **Методика проведения диагностики**

1. По сигналу тренера поочередно выполняются контрольные упражнения. В зависимости как ребенок справляется с заданием ему ставится соответствующие баллы.

#### **Оценка:**

3 балла – ребёнок легко выполняет все способы....

2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно

1 балла----не может выполнить упражнения

## **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 идет от простого к сложному. По мере усвоения задания оно усложняется. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количество инвентаря и оборудования необходимое для проведения кружка по футболу «Школа мяча »

№ пп	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для футбола № 3	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.	Футбольная лесница	1	3 года	+
7.	Конусы	10	5 лет	+
8.	Фишки	12	3 года	+
9.	Футбольные ворота	2	5 лет	-

### Учебный план

Направление программы	Возраст группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Школа мяча	3 – 4 года	1	4	36
Школа мяча	4 – 5 лет	1	4	36
Школа мяча	5 – 6 лет	1	4	36

### Перспективное планирование занятий.

( первый год обучения)

Задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-11	Занятия №12- 17	Занятия №18-23	Занятия № 24 - 29	Занятия №30-35	Занятие №36
Обучающие	<p>Ведение внешней частью частью подъёма</p> <p>1. ходьба на носках пятках, повороты головой налево</p> <p>2. изучение футбольного элемента»ведение мяча внешней частью подхёма.</p>	<p>Голанские перекаты</p> <p>1Игра на внимание</p> <p>2подвижные игры, комплекс упражнений на « футбольной лестнице»</p> <p>3 Изучение футбольных элементов « Голанские</p>	<p>Жонглирование мячом одной ногой 1</p> <p>Ходьба на разных частях стопы</p> <p>2Подвижные игры с мячом 3</p> <p>Изучение футбольного элемента жонглирование мячом</p>	<p>Совершенствование ведения внешней частью подъема 1</p> <p>Беговой комплекс</p> <p>2Подвижная игра « Охотники» 3</p> <p>Игра на лучшего пенальтиста</p>	<p>Совершенствование владения мячом при выполнении разнообразных перекатов 1Бег змейкой 2</p> <p>подвижные игры, комплекс на « Футбольной лестнице» 3</p> <p>выполнение различных перекатов и финтов</p>	<p>Совершенствование жонглирование мячом одной ногой 1</p> <p>Ходьба на разных частях стопы</p> <p>2подвижные игры 3</p> <p>Жонглирование мячом одной ногой.</p>	диагностика

		<b>перекаты »</b>	<b>одной ногой</b>				
<b>Оздоровительные</b>	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Укрепление голеностопных суставов</b>	<b>Укрепление стопы</b>	<b>Укрепление сердечно-сосудистой системы организма</b>	<b>Повышение сопротивляемости организма к вирусам, укрепление голеностопных суставов, мышц живота и спины</b>	<b>Профилактика плоскостопия, укрепление стопы</b>	
<b>развивающее</b>	Развитие ловкости и внимания	<b>Развитие координации, быстроты, внимания</b>	<b>Развитие ловкости</b>	<b>Развитие специальной ловкости, быстроты</b>	<b>Развитие координации, внимания</b>	<b>Развитие специальной ловкости</b>	
<b>воспитательные</b>	Воспитание организованности	<b>Воспитание коллективизма</b>	<b>Воспитание собранности, патриотизма</b>	<b>Воспитание целеустремленности</b>	<b>Воспитание трудолюбия</b>	<b>Воспитание терпения, трудолюбия коллективизма</b>	

### Календарно - тематический план.

1 год обучения		
№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1-5 занятие	Ведение внешней частью подъема.	1 Ходьба на носках, на пятках, повороты головой налево, направо.  2 подвижная игра «Рыбак и рыбки», изучение футбольного элемента ведение мяча внешней частью подъема частота через фишки, игра в мини – футбол.  3. Ходьба по залу восстанавливая дыхание.
6-11 занятие	«Голландские перекаты»	1 Игра на внимание «День и ночь» 2 Подвижная игра «Охотники», комплекс упражнений на «Футбольной лестнице», перекаты мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам. 3 Упражнения на расслабление.
12-17 занятие	Жонглирование на одной ноге	1 Ходьба на разных частях стопы 2 Подвижная игра «Вышибалы» (с упрощением), жонглирование одной ногой, игра в мини-футбол по упрощенным правилам 3 Упражнения сидя на расслабление
18-23 занятие	Совершенствование ведения внешней частью	1 Беговой комплекс 2 Подвижная игра «Охотники», игра на лучшего пенальтиста, игра в мини-футбол 3 Упражнения на



