

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Детский сад № 312»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 30.08.2019г.  
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
Панов И.А.  
Приказ № 44



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
«МИНИ-ФУТБОЛ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**

Лист  
Лист  
От  
Лист

10  
8  
44

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Ростов-на-Дону  
2019г

**«МИНИ-ФУТБОЛ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
в рамках проекта «Здоровый дошкольник»**

Дополнительная общеобразовательная программа для детей старшего дошкольного возраста.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол в дошкольном общеобразовательном учреждении»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	Коллектив МБДОУ детский сад №312
Возраст детей участвующих в реализации программы	6-7
Сроки реализации	1 год
Место реализации программы	Спортивный зал МБДОУ «д/с №312» Футбольное поле МБДОУ № 312
Цели программы	Содействие оздоровлению и физическому развитию детей старшего возраста в процессе обучения игре в футбол
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья детей, гармонизация их физического развития</li> <li>• повышение уровня двигательной активности</li> <li>• формирование <b>двигательных</b> умений и навыков</li> <li>• повышение уровня сформированности основных физических качеств</li> </ul> <p>укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.</p>
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</li> <li>СанПин 2.3.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Мини-футбол в дошкольном образовательном учреждении» рекомендуется к использованию в работе с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Срок реализации программы – 1 год

Программа «Мини-футбол в дошкольном образовательном учреждении» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровья обеспечения детей:

Качественные преобразования моторной сферы детей в младшем, среднем, старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОУ, элементарных подвижных игр для решения этих задач явно недостаточно, в то время как высокий интерес к играм, содержащим сложно координированные двигательные действия, обусловлен биологически и связан с качественными изменениями развития организма ребенка. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы можно найти в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как

психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игры и упражнения с мячом в программе «Мини-футбол в дошкольном образовательном учреждении» благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Совершенствуются навыки большинства в основных движений, так как дети упражняются не только в приеме и передаче мяча, забивании его в ворота, но и в ходьбе, беге, прыжках. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

### **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 1500-2200мл., 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.

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка старшего дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку
- Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

**Содержательные принципы построения программы**

Важнейшими принципами содержания начального обучения игре в футбол детей дошкольного возраста являются:

- Принцип участия – привлечение сотрудников ДООУ, представителей социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий физической культурой независимо от уровня физического развития.
- Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.
- Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности
- Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на действиях с мячом и без мяча, технической и физической подготовке.

Общее количество занятий в год – 72

Программа делится на 4 раздела:

Раздел 1 ЗНАКОМСТВО – 8 занятий

Раздел 2 ПЕРВАЯ ШКОЛА – ШКОЛА МЯЧА – 12 занятий

Раздел 3 НАУЧУСЬ Я ВСЕМ АЗАМ ФУТБОЛА - 20 занятий

Раздел 4 ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ МЯЧА - 32 занятий

### **Организация занятий**

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) – 72 занятия в год,

Режим занятий – 2 раза в неделю.

## РАЗДЕЛ 1 «Знакомство» (8 занятий)

### Задачи:

1. Рассказать детям об игре в футбол
2. Познакомить с техникой игры в футбол
3. Определить уровень физической подготовленности детей

### Тема 1-3 «Вспоминаем знакомство с игрой «Футбол»

Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.

### Тема 3-6 «Вспоминаем, как учились играть в футбол»

Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор).

Игра в футбол.

### Тема 6-8 «Диагностика»

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);

Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

## РАЗДЕЛ 2 «ПЕРВАЯ ШКОЛА – ШКОЛА МЯЧА» (12 занятий)

### Задачи:

5. Формировать навыки простых действий с мячом (школа мяча)
6. Учить технике ведения мяча.
7. Учить детей понимать сущность коллективных игр с мячом, цель и правила.
8. Формировать эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка.



**Тема 8-12 «Школа мяча»**

Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.

**Тема 12-16 «Школа мяча»**

Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.

**Тема 16-20 «Школа мяча, удар по неподвижному мячу»**

Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.

**РАЗДЕЛ 3 «НАУЧУСЬ Я ВСЕМ АЗАМ ФУТБОЛА» (20 занятий)**

**Задачи:**

1. Продолжать учить технике ведения мяча в футболе.
2. Учить ведению мяча с изменением направления, скорости, правой и левой ногой.
3. Изучить удар по неподвижному мячу с места и с разбега
4. Продолжать учить различным способам передвижения.
5. Продолжать учить технике передачи и остановки мяча.

**Тема 20-22 «Школа мяча, ведение мяча»**

Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Введение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.

**Тема 22-24** «Школа мяча, ведение мяча»

Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Введение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».

**Тема 24-28** «Школа мяча»

Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.

**Тема 28-32** «Техника передвижения, ведение мяча»

«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.

Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени».

**Тема 32-34** «Удар по неподвижному мячу, ведение мяча»

Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.

Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.

**Тема 34-35** «Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Введение мяча между ориентирами.

Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место».

Игра в футбол.

**Тема 35-36** «Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Введение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».

**Тема 36-38** «Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение»

Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.

Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.

#### **Тема 38-40 «Ведение с изменением направления, передача мяча»**

Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.

### **РАЗДЕЛ 4 «ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ МЯЧА» (32 занятий)**

Задачи:

1. Закреплять технику передвижений и ведения мяча.
2. Закреплять технику ударов по неподвижному мячу с места и с разбега в стену и по воротам.
3. Закреплять технику передачи мяча.
4. Определить уровень физической подготовленности детей.
5. Воспитывать чувство коллективизма, уважение к товарищам по игре, честность

#### **Тема 40-45 «Передача мяча, ведение»**

Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.

#### **Тема 45-50 «Техника владения мячом»**

Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».

#### **Тема 50-52 «Техника владения мячом»**

Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по

кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/и.: «Волк и олени». Игра в футбол.

**Тема 52-55 «Техника передвижения»** Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол.

**Тема 55-57 «Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.»**

Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».

**Тема 57-60 «Ведение с последующим ударом по воротам»**

Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.

**Тема 60-62 «Ведение с последующим ударом по воротам»**

Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.

**Тема 62-67 «Челночный бег»**

Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».

**Тема 67-72 «Диагностика»**

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);

Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

### Тема 72-76 «Ведение с обманными движениями»

Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья детей,
- гармонизация их физического развития
- повышение уровня двигательной активности
- формирование двигательных умений и навыков
- повышение уровня сформированности основных физических качеств
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Виды движений:			
Ведение мяча 10 м «змейкой» конусами, между расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками,	Ведение, перемещаясь шагом, ошибки в технике ведения, 34 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в
внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);		ведения, 2-3 раза потерял мяч.	технике ведения, 1 раз потерял мяч.
Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания.	Из 5 ударов 4 попадания.	Из 5 ударов 5 попаданий.

**Формы подведения итогов реализации программы:** итоговые занятия, соревнования, спортивные развлечения, спортивные праздники совместно с родителями.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Спортивный зал , футбольное уличное поле МБДОУ № 312
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные Torres);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- координационные лесенки;
- манишки (зелёные, красные);
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

### ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- правила игры в футбол;
- конспекты организованной образовательной деятельности.