

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Артинского городского округа  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
Заседании МС № 1  
"23" октября 2023 г



Утверждаю:  
Директор MAOU АГО «ЦДО»  
Чебыкина Т.А.  
Приказ от 31 октября 2023 г. № 221-од

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
**«Футбольный мяч»**  
(физкультурно-спортивная направленность)  
на платной основе

Для детей 4-6 лет  
Срок реализации – 2 месяца

Составитель:  
Максунов Виталий Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования

п. Арти – 2023 г.

## Пояснительная записка

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития детей, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбольный мяч» предполагает оздоровление, физическое и психическое развитие дошкольников, формирование здорового образа жизни. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, обеспечивается правильное физическое развитие, формируется благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Направленность** программы «Футбольный мяч» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности. В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие ребенка. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. Спортивные игры - это средство полноценного развития растущего организма. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Программа «Футбольный мяч» составлена на основе авторской программы Желобкович Е. Ф. «Футбол в детском саду».

**Новизна.** Основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация;
- практическая направленность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности дошкольников.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;

- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на дошкольников 4-6 лет не имеющие медицинского противопоказания. Число детей, одновременно находящихся в группе 10 человек. Постоянный состав. Набор обучающихся – свободный.

В данном возрастном периоде у ребенка отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует обучение технике владения мячом и тактике игры проводятся при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Для воспитания игрового мышления широко используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. Основное время отводится физической подготовке с использованием доступных средств, с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа 30 минут с 10-минутным перерывом. Занятия проводятся в спортивном зале.

**Объем общеразвивающей программы** составляет 16 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы** 2 месяца, 8 недель.

#### **Формы обучения:**

Формы проведения занятий – групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

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.

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 тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме итогового тестирования и турнира.

Промежуточный контроль: тестирование(эстафета) (удары по мячу, ведение мяча ногой, вратарская техника, остановка (приём) мяча, отбор мяча)

Итоговый контроль - турнир по футболу.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление детского организма посредством занятий футболом, овладение техническими, тактическими и практическими навыками игры в футбол.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

**Содержание общеразвивающей программы  
Учебный (тематический) план**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	0,5	0,5	
2.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	4	0,5	3,5	Эстафета (отбивание мяча рукой от пола)
3.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	4	0,5	3,5	Эстафета «Забей в ворота гол»
4.	Общеразвивающие упражнения парами.	4	0,5	3,5	Эстафета (ведение мяча по коридору)
5.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	2	0,5	1,5	Эстафета «Ловкий футболист»
6.	Итоговое занятие.	1		1	Итоговое тестирование. Турнир
	Итого:	16	2,5	13,5	

**Содержание программы**

**Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Беседа «Что я знаю о футболе». Виды футбола. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Игра «Я-футболист».

**Тема 2. Общеразвивающие упражнения с мячом.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения с мячом. Беседа и гигиенических знаниях и навыках.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: касание носком центра неподвижного мяча, удар носком ноги по мячу в стену с места и с разбега; касание носком центра неподвижного мяча, удар носком ноги по мячу в стену с места и с разбега; удар носком ноги по мячу в стену и в ворота с места, передача мяча друг другу, упражнение «Я знаю...»; эстафета (отбивание мяча рукой от пола), удар носком ноги на точность в уменьшенные ворота, «Горячая картошка»; удар в ворота по мячу пяткой с места, передача мяча в паре, игровое

упражнение (один бросает мяч из-за плеча, другой ударяет по мячу носком ноги). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «10 передач», «Уголек», «Мяч в ворота». Эстафета (отбивание мяча рукой от пола)

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения с мячами.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения с мячами. Беседа о личном распорядке дня и режима питания.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: передача мяча в паре, ударяя пяткой, имитационный удар по мячу серединой подъема, удар с места по мячу в стену, передача мяча назад между ногами; передача мяча в паре, ударяя пяткой, имитационный удар по мячу серединой подъема, удар с места по мячу в стену, передача мяча назад между ногами; удар по мячу носком ноги, удар серединой подъема с места и с разбега с целью попасть в кеглю, передача мяча пяткой под шнуром; удар серединой подъема по мячу в стену, через натянутый шнур, по цели, нарисованной на стене. Подвижные игры «Во встречных колоннах», «У кого меньше мячей», эстафета (боковой галоп, удар по мячу по кеглям серединой подъема, боковой галоп), эстафета «Забей в ворота гол».

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения парами.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения парами. Футбольные термины.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: удар по мячу с разбега внутренней стороной стопы в цель, удар мячом по предмету, передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, удары по мячу носком с разбега; ведение мяча то правой, то левой ногой, ведение мяча по коридору.

эстафета (ведение мяча то правой, то левой ногой). Подвижные игры «Мяч в кругу», «Стой», «Подвижная цель». Эстафета (ведение мяча по коридору).

### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения парами.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения парами. Беседа о закаливании. Обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: эстафета «Во встречных колоннах», эстафета «Ловкий футболист», эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками», отбивание мяча в движении, отработка техники выполнения финтов. Подвижные игры «Горячая картошка», «Море волнуется». эстафета «Во встречных колоннах», отработка техники выполнения финтов.

### **Тема 6. Итоговое занятие.**

**Практика.** Итоговое тестирование, турнир.

### **Ожидаемые результаты**

- освоение детьми техники игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
- развитие физических качеств детей;
- развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повышение интереса детей к спортивным играм;
- участие в районных и городских соревнованиях по мини – футболу среди дошкольных команд;

- интерес родителей к успехам детей.

### **Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол.**

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:  
«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;
- 2) остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:  
3 балла – упражнение выполнено без ошибок,  
2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,  
1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,  
0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3) Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)  
3 балла – 3 попадания  
2 балла – 2 попадания  
1 балл – 1 попадание,  
0 баллов – нет попаданий.

### **Материально-техническое и методическое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;
- мячи футбольные-5 штук;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- ноутбук

### **Список литературы**

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. Методическое руководство для родителей и воспитателей.- М. «Корона-Принт», 2014 г.