

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД КАЛИНИНГРАД"
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 119

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МАДОУ д/с № 119
Протокол № 1 от
« 10 » августа 2018 г.

Утверждаю
Заведующим МАДОУ д/с № 119
Л.М. Ленковец
Приказ № 1006-0 от
« 10 » августа 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлый мяч»**

для детей 5-6 лет
срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Бедряга Ярослав Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Тематическое планирование	10
4	Содержание изучаемого курса	13
5	Материально-техническое обучение	17
6	Список используемой литературы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Весёлый мяч» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ д/с № 119.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни средствами футбола.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- знакомство с правилами игры в футбол;
- формирования навыков владения мячом;
- овладение технико-тактическими навыками игры в футбол;

- знакомство с историей и достижениями российского и мирового футбола.

2. Развивающие:

- развитие координации движений;
- создание условий для самовыражения, самореализации;
- развитие волевых качеств;

3. Воспитательные:

- формирование умения работать в команде;
- формирование навыков дисциплины;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- воспитание патриотизма.

Актуальность.

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 5-6 лет.

Срок реализации Программы: 1 год.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения воспитанники освоят:

- правила игры в футбол, мини-футбол,
- узнают историю международного и Российского футбола,
- приобретут умения выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу.
- приобретут коммуникативные навыки

- приобретут умения выполнять основные технические и тактические приемы игры

Формы проведения итогов реализации Программы: открытые мероприятия 2 раза в год, турниры по футболу.

2. Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего (мин)
1	Инструктаж по Т/б. Ведение мяча	5	20	25
2	Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	5	20	25
3	Ведение мяча с изменением направления	5	20	25
4	Закрепление ведение мяча передней частью стопы	5	20	25
5	Ведение мяча с передачей партнеру	5	20	25
6	Закрепление техники передачи мяча в парах	5	20	25
7	Передачи мяча со сменой мест	5	20	25
8	Техника удара по мячу в движении	5	20	25
9	Прием мяча и обводка стоек	5	20	25
10	Скоростные силовые упражнения, ОФП.	5	20	25
11	Стартовая скорость, ОФП	5	20	25
12	Техника приема мяча в парах	5	20	25
13	Обманные движения с мячом	5	20	25
14	Игровые упражнения с обводкой соперника	5	20	25
15	ОФП, закрепление ведения мяча	5	20	25
16	Остановка и ведение мяча стопой	5	20	25
17	Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	5	20	25

18	Передачи мяча в два касания, прием передача.	5	20	25
19	Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороной стопы	5	20	25
20	Отбор мяча с выпадом	5	20	25
21	Отыгрыш мяча и удар по воротам.	5	20	25
22	Передачи мяча в движении.	5	20	25
23	ОФП, стартовая скорость, бег через фишки.	5	20	25
24	Обводка стоек с мячом в змейке	5	20	25
25	Удары по мячу с места	5	20	25
26	Эстафеты с мячом.	5	20	25
27	Техника передач мяча партнеру низом	5	20	25
28	Передачи, упражнение Ромашка.	5	20	25
29	ОФП, Бег через фишки и прыжки.	5	20	25
30	Инструктаж по технике безопасности, игровая тренировка.	5	20	25
31	Передачи в парах, игровая часть.	5	20	25
32	Удары по воротам, игровая часть.	5	20	25
33	Жонглирование мяча, дриблинг, работа с мячом.	5	20	25
34	Техника работы с мячом, игровая тренировка.	5	20	25
35	Передачи, удары по воротам, игровая часть.	5	20	25
36	Обводка стоек, игровая часть.	5	20	25
37	Пробежка, технико-тактические навыки, игра 1 в 1.	5	20	25

38	Жонглирование мяча, индивидуальное мастерство.	5	20	25
39	Жонглирование мяча, удары по воротам, игровая часть	5	20	25
40	Обводка стоик, передачи.	5	20	25
41	Пятнашки, гандбол, квадрат, дриблинг, игровая часть.	5	20	25
42	Технико-тактическая тренировка.	5	20	25
43	Дриблинг, обводка соперника, игровая часть.	5	20	25
44	Держание мяча, передачи, работа с мячом, игровая часть.	5	20	25
45	Удары по воротам, игра 1 в 1 и 2 в 1, игровая часть.	5	20	25
46	Передачи в одно и два касания, игровая часть.	5	20	25
47	Игровая тренировка.	5	20	25
48	Обводка стоик, жонглирование, игра.	5	20	25
49	Передачи, удары по воротам, игра.	5	20	25
50	Жонглирование мяча, дриблинг.	5	20	25
51	Введение мяча, обводка стоик.	5	20	25
52	Удары по воротам, игра.	5	20	25
53	Передачи, дриблинг, офп.	5	20	25
54	Игровая тренировка 3 в 3 и 4 в 4.	5	20	25
55	Тактически-техническая тренировка.	5	20	25
56	Обводка стоик, дриблинг.	5	20	25
57	Удары по воротам, гандбол, пятнашки, игра.	5	20	25
58	Держание мяча руками и ногами, игра.	5	20	25

59	Дриблинг, жонглирование мяча, стартовая скорость.	5	20	25
60	Общая выносливость, передачи, игра.	5	20	25
61	Стартовая и дистанционная скорость, удары по воротам, игра.	5	20	25
62	Жонглирование, держание мяча, игра.	5	20	25
63	Игровая тренировка, дистанционная скорость.	5	20	25
64	Передачи, удары по воротам, игра.	5	20	25
65	Растяжка, эстафеты, жонглирование, игра.	5	20	25
66	Разминка, стартовая скорость, квадрат, игра.	5	20	25
67	Стартовая скорость, бег через фишки, приёмы мяча.	5	20	25
68	Жонглирование, баскетбол, игра.	5	20	25
69	Приёмы мяча, передачи, удары, игра.	5	20	25
70	Отработка стандартных положений.	5	20	25
71	Итоговое занятие: соревнование.	5	20	25
72	Футбольные матчи	30	120	150
	ИТОГО:	385 мин.	1540 мин.	1985мин.

3. Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество занятий
Инструктаж по Т/б. Ведение мяча	1
Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	1
Ведение мяча с изменением направления	1
Закрепление ведение мяча передней частью стопы	1
Ведение мяча с передачей партнеру	1
Закрепление техники передачи мяча в парах	1
Передачи мяча со сменой мест	1
Техника удара по мячу в движении	1
Прием мяча и обводка стоек	1
Скоростные силовые упражнения, ОФП.	1
Стартовая скорость, ОФП	1
Техника приема мяча в парах	1
Обманные движения с мячом	1
Игровые упражнения с обводкой соперника	1
ОФП, закрепление ведения мяча	1
Остановка и ведение мяча стопой	1
Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	1
Передачи мяча в два касания, прием передача.	1
Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороной стопы	1
Отбор мяча с выпадом	1
Отыгрыш мяча и удар по воротам.	1
Передачи мяча в движении.	1
ОФП, стартовая скорость, бег через фишки.	1
Обводка стоек с мячом в змейке	1
Удары по мячу с места	1

Эстафеты с мячом.	1
Техника передач мяча партнеру низом	1
Передачи, упражнение Ромашка.	1
ОФП, Бег через фишки и прыжки.	1
Инструктаж по технике безопасности, игровая тренировка.	1
Передачи в парах, игровая часть.	1
Удары по воротам, игровая часть.	1
Жонглирование мяча, дриблинг, работа с мячом.	1
Техника работы с мячом, игровая тренировка.	1
Передачи, удары по воротам, игровая часть.	1
Обводка стоик, игровая часть.	1
Пробежка, технико-тактические навыки, игра 1 в 1.	1
Жонглирование мяча, индивидуальное мастерство.	1
Жонглирование мяча, удары по воротам, игровая часть	1
Обводка стоик, передачи.	1
Пятнашки, гандбол, квадрат, дриблинг, игровая часть.	1
Технико-тактическая тренировка.	1
Дриблинг, обводка соперника, игровая часть.	1
Держание мяча, передачи, работа с мячом, игровая часть.	1
Удары по воротам, игра 1 в 1 и 2 в 1, игровая часть.	1
Передачи в одно и два касания, игровая часть.	1
Игровая тренировка.	1
Обводка стоик, жонглирование, игра.	1
Передачи, удары по воротам, игра.	1
Жонглирование мяча, дриблинг.	1
Введение мяча, обводка стоик.	1
Удары по воротам, игра.	1

Передачи, дриблинг, офп.	1
Игровая тренировка 3 в 3 и 4 в 4.	1
Тактически-техническая тренировка.	1
Обводка стоик, дриблинг.	1
Удары по воротам, гандбол, пятнашки, игра.	1
Держание мяча руками и ногами, игра.	1
Дриблинг, жонглирование мяча, стартовая скорость.	1
Общая выносливость, передачи, игра.	1
Стартовая и дистанционная скорость, удары по воротам, игра.	1
Жонглирование, держание мяча, игра.	1
Игровая тренировка, дистанционная скорость.	1
Передачи, удары по воротам, игра.	1
Растяжка, эстафеты, жонглирование, игра.	1
Разминка, стартовая скорость, квадрат, игра.	1
Стартовая скорость, бег через фишки, приёмы мяча.	1
Жонглирование, баскетбол, игра.	1
Приёмы мяча, передачи, удары, игра.	1
Отработка стандартных положений.	1
Итоговое занятие: соревнование.	1
Футбольные матчи	6
ИТОГО:	77

4. Содержание изучаемого курса

Название раздела, темы	Содержание занятий
Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по охране труда.
Передачи.	<p>Теория. Техника приема мяча, техника передача мяча внутренней и внешней стороны стопы.</p> <p>Практика. Передачи в скамейку: игрок внутренней стороной ноги выполняет передачу в скамейку, расстояние между ним и скамейкой 7-10 метров, ноги постоянно должны быть в движении, чтобы успеть принять отскочивший мяч.</p> <p>Передача в парах: дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голеностопа.</p> <p>Отыгрывание мяча партнёру: в парах игроки становятся друг напротив друга (5 метров), у одного из игроков мяч в руках, он накидывает мяч своему оппоненту, который в одно касание направляет мяч ему обратно в руки.</p> <p>Упражнение «Ромашка»: один человек в центре остальные располагаются вокруг него с мячом на каждого, на расстоянии 7-10 метров. Игрок в центре подбегает к каждому по очереди и отдаёт передачу в одно касание, после каждой передачи игрок в центре прибегает к своему первоначальному месту. После полного круга идёт смена мест. Передачи в движение: в</p>

	парах игроки двигаются с мячом передавая его друг другу.
Удар по воротам.	Теория. Удара по мячу внутренней и средней частью подъема стопы. Практика. Удар с места: игрок выполняет удар по воротам средней частью подъёма, мяч стоит наместе. Удар с отыгрыша: игрок отдаёт передачу после чего получает мяч опять и наносит удар в одно касание. Удар по параллельно катящемуся мячу. Удар по летящему мячу: игрок подкидывает мяч в воздух и не давая касаться ему земли бьет по воротам. Удар с прострела: игрок должен успеть на бегу пробить по быстро летящему мячу.
Введение мяча.	Теория. Ведение мяча средне часть подъема стопы, внутренней и внешней частью стопы. Практика. Введение вокруг поля: игрок выполняет ведение мяча на каждый шаг касаясь его центром подъема ноги. Мяч ведётся вокруг поля. Введение мяча в ограниченном пространстве: в квадрате 10 на 10 метров игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. Обводка стоик: игрок обводит стойки с различными частями голеностопа. Введение мяча из колонны в колонну: игроки встают напротив друг друга и производят введение мяча к партнёру различными частями голеностопа.
Физическая подготовка	Теория: Гигиена, личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Основы техники выполнения физических упражнений.

	<p>Практика. Разминка: проводятся различные упражнения на разогрев мышц и правильности бега (например: многоскоки, скрестный шаг и т.д) Растяжка: упражнение на растяжку на улучшение гибкости и во избежание травм (например: выпады на правую ногу, подтягивание бедра к груди и т.д). Эстафеты: проводятся с мячами и без мячей, для развития ловкости и скорости (например, тараканий бег, рывок с мячом). Стартовая скорость: рывки на короткие расстояния 5-7 метров. Взрывная скорость: рывки с различными заданиями на расстояния 25- 30 метров. Дистанционная скорость: Рывки на расстояние 50 метров и более. Бег через фишки и прыжки: перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки. Способствует увеличению скоростных качеств. Гибкость и координация: упражнения такие как колесо, мостик, свечка и другие. Развитие мышечной активности: упражнение пресса, отжимания, подтягивание и т.д.</p>
Игровые упражнения.	<p>Теория: Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча.</p> <p>Практика. Пятнашки: на скорость, пятнашки с мячом, пятнашки по командам. Улучшает тактическую грамотность. Гандбол: мяч передаётся руками друг другу и забивается в ворот, с мячом бегать нельзя. Баскетбол: мяч передаётся друг другу задача забить в кольцо. С мячом бегать нельзя. Держание мяча руками: с мячом бегать нельзя, по командам мяч передаётся друг другу,</p>

	задача сделать большее число передач. Игра: игра между собой.
Итоговое занятие.	Товарищеские игры, районные, городские и международные турниры по футболу.

5. Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное оборудование:

- Скамейки гимнастические;
- Гимнастическая стенка.

Основное оснащение:

- Футбольные мячи;
- Конусы;
- Кегли разноцветные.

6. Список используемой литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - СПб.: ФиС, 2011.-85 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений. – М.: ФиС, 2012. -145с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки. - М.: ФиС,2011.-45 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол моя любимая игра. – М.: ФиС, 2010.- 60 с.
5. Лясковский К. Техника ударов. - СПб.: ФиС, 2011.- 45 с.
6. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - СПб.: ФиС, 2012. - 68 с.
7. Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки. - М.: ФиС, 2012. -115с.
8. Сучилин А.А. Футбол во дворе. - СПб.: ФиС 2011.-38 с
9. Товаровский М.Д. Футбол. - СПб.: ФиС, 2011.-55 с
- 10 Чанади А.Футбол. Техника. - М.: ФиС, 2012.-95 с.
11. Николаева Н.И. Школа мяча.- СПб., 2012г.

