

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 133 «Почемучка» города Чебоксары Чувашской Республики

РАСМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от 28 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №133»
г.Чебоксары
от 28.08.2025 №124-О

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 133
"ПОЧЕМУЧКА" ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 133 "ПОЧЕМУЧКА"
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 28.08.2025



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист»**

Возраст воспитанников 4-7 лет. Срок реализации: 3 года

Составитель:
Михайлова Лия Георгиевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №133 «Почемучка»

Чебоксары, 2025 г.

Пояснительная записка

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре. Мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой».

Ф. Фребель

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

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 мы видим 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. Дополнительная образовательная программа 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.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. 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. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Цель: оздоровление и физическое развитие ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола, привитие интереса к систематическим занятиям мини- футболом;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола, элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Адресат программы

1. Программа адресована детям 4-7 лет.

2. Занятия проводятся подгруппой

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году (с сентября по май).

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ДОО.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап.

Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания.

Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной).

На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

Структура занятия

I. Подготовительная часть

1. Общая разминка.

2. Специальная разминка.

II. Основная часть. Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

2. Техника владения мячом. Тактическая подготовка

III. Заключительная часть – восстановление, упражнения на гибкость и рефлексия.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Планируемые результаты освоения детьми программного материала

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- может планировать свою трудовую деятельность, отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ознакомлен с основными элементами техники футбола:
 - техника передвижения: различные виды бега; различные виды прыжков, подскоки;
 - техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
 - удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
 - остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
 - ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
 - обманные движения с места;
 - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
 - отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
 - вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельно расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2 м;
 - ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам.

Перспективный план обучения дошкольников технике игры в футбол

[illegible]

[illegible]

Вратарская техника																															
Ловля высоко летящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча двумя руками друг другу)	+																														
Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м		+																													
Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м			+																												
Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см				+																+											
Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)					+																+										
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте						+																+									
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, с продвижением вперед							+																+								
Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»)								+																+							
Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)									+																+						
Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)										+																+					

[illegible]

