

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МКДОУ № 198 г. Кирова  
Протокол от 24.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 28.08.2020 № 57  
Заведующий МКДОУ № 198г. Кирова  
\_\_\_\_\_ Н.И. Шумайлова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чемпион»**

Составитель:  
Леушина Ангелина Анатольевна,  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

Киров  
2020

<b>1. Содержание:</b>	
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Цели и задачи	3
1.2. Условия реализации программы	3
1.3. Учебный план	4
1.4. Планируемые результаты	4
<b>2. Содержание программы дополнительного образования</b>	<b>7</b>
2.1. Этапы процесса обучения	7
<b>3. Методическая база программы дополнительного образования</b>	<b>8</b>
3.1. Методические материалы	8
3.2. Материально – технические условия	8
3.3. Характеристика кадров	9

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому развитию дошкольников.

### **1.1. Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

### **1.2. Условия реализации программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### 1.3. Учебный план

Программа рассчитана на 72 занятия по 25 минут по 1 группе, 72 занятия по 30 минут по 2 группе.  $(72*25+72*30)/60\text{мин}=66$  часов. Таким образом, количество занятий - 144, количество часов - 66.

Возраст: 5 – 7 лет. Наполняемость групп: 10 человек.

### 1.4. Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		

3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		

26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		
35	Двухсторонняя игра		

## **2. Содержание программы дополнительного образования**

### **2.1. Этапы процесса обучения**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### 3. Методическая база программы дополнительного образования

#### 3.1. Методическое обеспечение

- Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2006.
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Работаем по новым стандартам/Москва. Просвещение,2011г.
- Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: Омск,1998.
- Матвеев Л.П.Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/М.: Советский спорт,2010.
- Футбол: учебник под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М.: Физульта, образование и наука,1999.
- Юный футболист учеб. пособие для тренеров/под. общ. ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. -М.: Физкультура и спорт,1983

#### 3.2. Материально-технические условия

№ п/п	Оборудование, инструменты, материалы	Количество
1.	Магнитофон	1 шт.
2.	Конус оранжевый (высокий)	1 шт.
3.	Палка гимнастическая	7 шт.
4.	Фитбол	2 шт.
5.	Мяч набивной (медицинбол)	3 шт.
6.	Мяч массажный мяч (ежики цветные д-8-10см)	13 шт.
7.	Мяч малый (резиновые цветные)	26 шт.
8.	Мяч средний (резиновые цветные) д-8 см	20 шт.
9.	Мяч резиновый д-15 см	9 шт.
10.	Обруч (60 см)	35 шт.
11.	Гантели пластмассовые	21 шт.
12.	Кубик пластмассовый цветной	67 шт.
13.	Флажок	26 шт.
14.	Веревочка (косичка)	22 шт.
15.	Кольцо пластмассовое цветное	24 шт.
16.	Канат короткий	2 шт.
17.	Скамейка гимнастическая	2 шт.
18.	Барьер для перешагивания	5 шт.



### 3.3. Характеристика кадров

п/п	Должность	Требования к отбору
.	Педагог дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"><li>- средне специальное педагогическое образование;</li><li>- знание возрастной педагогики и психологии;</li><li>- знание анатомии и физиологии ребенка;</li><li>- владение методами и приемами обучения воспитанников;</li><li>- знание нормативных и методических документов по вопросам профессиональной и практической деятельности;</li><li>- знание программно-методической литературы по работе с воспитанниками;</li></ul>