

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 391»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 391»

*Е.Г. Вершинина* Е.Г.Вершинина  
2015 2015 год

**Дополнительная образовательная программа  
физического развития детей дошкольного возраста  
кружка по мини-футболу**

город Нижний Новгород

2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У современных детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмена, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению ученых В.К. Бальсевича, П.И. Шлыка, И.В. Гуштурова, В.С. Зеленина, Г.Д. Кравчука, М.Д. Новиковой, В.И. Осика основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОУ кружка по мини футболу.

Почему именно мини-футбол?

При обучении игре в мини-футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Также в играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического

развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини-футболом в доступной для дошкольников форме.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе тренировок большое внимание мы уделяем формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в мини-футбол. Данные тренировки способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

**Цель:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни путем целенаправленного внедрения мини-футбола в систему физкультурно-оздоровительной работы.

**Задачи:**

овладение воспитанниками техникой и тактикой игры с мячом;  
приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

формирование потребности ведения здорового образа жизни;

воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;

подготовка воспитанников для пополнения спортивной команды МБДОУ.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Разработанная программа по мини-футболу рассчитана на старший дошкольный возраст сроком один год обучения.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Численный состав группы 10-15 человек.

Секция проводится в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию.

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Физическая подготовка	Общеразвивающие упраж. (упр. без партнёра, упр. с партнёром, бег)	Общеразвивающие упражнения с партнёром, без партнёра, бег	Общеразвивающие упражнения с партнёром, без партнёра, бег
Специальная подготовка	Спец.упр. на развитие физич. качеств (выносливость, быстрота, скорость)	Спец.упражн. на развитие физич. качеств (скоростная выносливость и т.д.)	Спец.упражн. на развитие физич. качеств (быстрота)
Удар внутренней стороной стопы	Направь лежащ. мяч в стену, останови отскок мяч и снова ударь (5 м)	Ударь лежащий мяч несколько раз подряд по намеченной цели	Пошли мяч в стену и без остановки снова выполни удар
Удар внутренней частью подъёма	Подбегай наискосок к лежащ. мячу, но не ударяй по нему, проверь положение бьющей ноги	Выполни удар несколько раз по определённой цели	Ударь мяч, чтобы он перелетел через препятствие высотой 2-3 м и попади в цель
Удар внешней частью подъёма	Ударь 10-20 раз по лежащ. мячу, направляя в стену	То же, но увелич. расст. до стенки, удары наноси левой, правой ногой	То же, но теперь мяч не останавливай, а с ходу бей его снова в стену
Удар прямым подъёмом	Нанеси 10-20 уд. мячом в стену прямым подъёмом	Нанеси 40 уд. по лежащ. мячу в цель на стене	Бить мяч в разные цели
Удар носком	Нанеси удары по лежащему мячу, напр. в стену	Бить по лежащ. мячу 10-20 раз в определ. цель	Бить в стену и снова с ходу направляй в стену
Удар головой, грудью	Подкинь мяч на 1-2 м, направь его уд. голов. в стен.	Повтори упр.5 со стр.14	Пробивать мяч в ворота головой
Остановка катящегося мяча внутр. стороной стопы	Преодолей 10м несильными подскоками с согнут. коленом и правильным положением бьющей ноги	Внутренней стороной стопы пошли и останови мяч	Тренировка «улица», расстояние 5-6 м
Остановка катящегося мяча подошвой	Научись держать согнутую ногу для остановки мяча подошвой	Выполняй удары внутр. стор. стопы по стене и останавливай подошвой	Выполни «улицу» с партнёром, останови мяч подошвой
Веден. мяча внутр. и внеш. частью подъём.	Сильн. удар с послед. остановкой подошвой в парах. Веди мяч по прямой	Упр.2-4, мяч останавливай внутр. стор. стопы или подошвой. Веди мяч по кругу	Упр. 2-3, откати подошв. мяч вперёд и отыграй партнёру с обводной
Вбрасывание мяча	Брось мяч в стену и останови подошвой или внутр. стор. стопы	Встань в паре и вбрасывай подошвой ему мяч на голову	«Кто вбросит мяч дальше всех»
Техника вратаря	Ловля двумя рук. снизу, на уровне живота, груди	Ловля мяча на высоте в прыжке	Отбивание мяча кулаками
Обводка соперника	Во время ведения обводи любые препятствия на расст. 2-3 м	То же, но дистанция проходит быстрее	То же, но расст. между препятствиями уменьшается
Удар по воротам	Повтори упражнения с ударами по цели	Вып. удары по ворот. с 7-10м с защитник.	То же, но удары после передачи
Передача мяча	С партнёром выполнять косые передачи	То же, но передачи след. сразу же после приёма мяча	Передача мяча из разных положений
Выход на свободное место			
Отбор мяча у соперника			
Опека соперника			

	Декабрь	Январь	Февраль
Зачесная подготовка	Общеразвивающие упраж (упр. без партнёра, упр. с партнёром, бег, прыжки)	Общеразвивающие упражнен. с партнёром, без партнёра, бег, прыжки	Общеразвивающие упражн. с партнёром, без партнёра, бег, прыжки
Единоличная подготовка	Спец. упр. на развитие физич. качеств	Спец. упражн., развивающие физич. качества	Спец. упражн. на развитие физич. качеств
Удар внутренней стороной стопы	Выполни пред. Зупр. вместе с партнёрами, организовав «улицу»	Повтори эти упражнения с партнёрами в круге, прямоугольнике	Во время бега передавать мяч друг другу внутр. стороной стопы
Удар внутренней частью диема	Веди мяч вдоль бок. линии, к угловому флангу, сделай удар внутр. частью подъёма подачу на ворота	Подай 10 угловых ударов слева и справа правой ногой, затем левой ногой	Сделай 20 ударов от ворот подальше
Удар внешней частью подъёма	Тренируй удар внешней стор. подъёма с партнёром, по лежащему мячу и схода	Выполнить упр. «пустые ворота», «мяч через линию», применяя только удар внеш. стор. подъёма	Вместе с товарищами пробей 10 11-метровых внеш. стороной подъёма, целясь в углы ворот
Удар прямым подъёмом	Бей лежащий мяч в ворота с вратарём	Потренируй упр. «улица»	Повтори упр. 1-5, но удар наноси по кат. мячу
Удар носком	Направь отскочивший от стены мяч повторным ударом в подкате	Сделай 10-20 ударов от ворот в полную силу	Посоревнуйся, кто дальше выбьет мяч от ворот
Удар головой, ударю	С места и в прыжке удар по висящему мячу лбом	Игра «сквозь кольцо», см. рис. 18	Передача мяча головой в круге, квадр., треуг.
Пановка кат. на внутр. ст. стопы	То же, но с более сильными ударами, увеличивая расстояние	То же, но прямым подъёмом	Остановки и удары в играх «замок», «пустые ворота» см. рис. 11-12
Пановка кат. на подошвой	Удары с остановкой	Упр. 2-4	Упр. 2-3
Вед. мяча утр. и внеш. частью подъём.	Первые 3 упр. проводи в темпе медленного бега	Ведение внутр. и внешн. частью подъёма	Выполни упр. 4-5 со стр. 27
Вбрасывание мяча	Игра «Кто кого вытеснит за линию»	Брось с линии поля мяч товарищу, он должен отыграть его тебе без задержки обратно	Вбрасывание, ведение и отыгрывание
Техника вратаря	Ловля мяча в броске перекатом	Ловля мяча в броске «рыбка»	Тренировка с партнёром. Вратарь-нападающий
Водка соперника	Обводя последнюю преграду, отдай мяч впереди стоящему партнёру	То же, но все игроки находятся в движении	То же, но ведущий мяч движется навстречу игрокам
Удар по воротам	Удары в ворота, но навстречу бьющему бежит игрок, мешающий сделать удар	Выполнять удары по воротам после обводки препятствий	Со средней линии ведение к воротам с ударом, но партнёр должен помешать удару
Передача мяча	Передача мяча партнёру во время ведения	Передача мяча партнёру бегущему навстречу, с последующим ударом	
Ход на своё место			
Ход мяча у соперника			
Игра с соперником			

	Март	Апрель	Май
Физическая подготовка	ОРУ без партнера, бег, прыжки	ОРУ без партнера, бег, прыжки	ОРУ без партнера, с партнером, бег. Прыжки.
Специальная подготовка	Специальные упражнения на Развитие физических качеств	Специальные упражнения на развитие физических качеств	Специальные упражнения развивающие физические качества
Удар мяча внутренней стороной стопы	Выполнять упражнения вместе с партнером, стоя напротив друг друга	Повторение этого упражнения на улице в круге, прямоугольнике	Передача мяча внешней стороной стопы в движении
Удар мяча носком	Удар мяча в ворота с вратарем	Удар мяча в ворота с вратарем с разбега	Удар мяча в паре с движением в ворота с вратарем.
Удар мяча внешней стороной стопы, и прямым подъемом	Выполнять упражнение поочередно, внешней стороной стопы в паре, в круге.	Выполнение упражнений в движении, с ударом в ворота с вратарем	Выполнение удара мяча внешней стороной стопы и носком по воротам в движении с вратарем
Передача мяча	Передача мяча партнеру во время ведения	Передача мяча партнеру бегущему навстречу, с последующим ударом	Ведение мяча со средней линии к воротам с ударом, но партнер должен помешать удару
Коллективная игра в мини- футбол	Умение играть передавая мяч партнеру	Ловля мяча вратарем руками, отбивать ногой, кулаком.	Коллективная игра, с правилами.

Э.И.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»