

Администрация Анивского муниципального округа Сахалинской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга» с. Троицкое»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 2 от 24.01.2025 г.

Утверждаю
приказом МБДОУ № 6 «Радуга» с.
Троицкое № 19 - от 24.01.2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Быстрый мяч»
(рекомендована для детей 5 - 6 лет)
срок реализации: 2 месяца
направленность: физкультурно-спортивной**

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Лучко Сергей Алексеевич

с. Троицкое, 2025 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик	2
Учебный план	5
Планируемые результаты	7
Комплекс организационно-педагогических условий	8
Список литературы	8
Диагностика физической подготовленности детей	9

1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Физическое развитие играет важную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это время, когда закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность. Футбол – игра мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, ударах по мячу ногой, но также и в ходьбе, беге и прыжках. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

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.

Уровень – стартовый.

Адресат программы – дети 5 - 6 лет.

Формы и методы обучения – очное.

Условия реализации программы

1. Условия набора в группу:

- принимаются все желающие на основании заявления и справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказания для занятий спортом;

- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 -12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Объем и сроки и объем реализации. Продолжительность реализации программы – 2 месяца. Количество обучающихся в подгруппе 10-12 человек. Объем учебных часов – 17 часов.

Цель: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством игры в футбол и развития активных двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- знакомство с правилами игры в футбол;
- формирования навыков владения мячом;
- 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 и повышение двигательной активности;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;

Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего (мин)
1	Барбос знакомит нас с футболом. Инструктаж по т/б.	5	25	30
2	Мы внимательны и осторожны. Ведение мяча.	5	25	30

3	Быстрые ножки. Ориентировка на поле.	5	25	30
4	Мой веселый, звонкий мяч. История футбола.	5	25	30
5	Правильно веди мяч. Передача мяча левой и правой ногой.	5	25	30
6	Останови мяч. Остановка мяча правой и левой ногой.	5	25	30
7	Будь внимателен. Передвижение по площадке.	5	25	30
8	Ошибки Барбоса. Передача и ведение мяча.	5	25	30
9	Полоса препятствий. Передвижение по площадке.	5	25	30
10-11	Звонкий мяч. Техника ведения и остановки мяча.	5 5	25 25	30 30
12	Непослушный мяч. Отбивание мяча о стену.	5	25	30
13	Правильно веди мяч. Технические приемы игры в футбол.	5	25	30
14-15	Послушный мяч. Передача мяча левой и правой ногой.	5 5	25 25	30 30
16-17	Разбегись-ударь. Удар по мячу внутренней стороной с разбегу.	5 5	25 25	30 30
Итого – 17 занятий				

Содержание учебной программы

Название раздела, темы	Содержание занятий
Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	Теория. Знакомство с программой обучения. Инструктаж по охране труда.

Передачи.	Теория. Техника приема мяча, техника передача мяча внутренней и внешней стороны стопы. Практика. Передачи в стенку: игрок внутренней стороной ноги выполняет передачу в стенку, расстояние между ним и стенкой 5-7 метров, ноги постоянно должны быть в движении, чтобы успеть принять отскочивший мяч. 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.
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 стойки: 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. 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.
Игровые упражнения.	Теория: Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча. 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,

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные :

- сформированы технические и тактические навыки и умения;
- знание и соблюдение правила техники безопасности;
- формирование у занимающихся интереса и любви к занятиям физической культурой;
- дети усердно занимаются на занятиях, мотивированы к победам;

Личностные :

- физическое и нравственное воспитание;
- у детей сформированы чувства лидерства, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи;
- у детей сформированы коммуникативные качества;

Предметные :

- у воспитанников происходит гармоничное развитие мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости;
- развиты координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- работоспособность детского организма, занимающегося спортом увеличены;
- сформированы основные двигательные навыки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Режим занятий
2025	04.06.2025	30.07.2025	9	17	17	2 раза в неделю по 25-30 минут

Материально-техническое обеспечение программы

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное

оборудование:

- Спортивная площадка,
- Скамейки гимнастические;

Основное оснащение:

- 1) мяч (футбольный)
- 2) Футбольные ворота
- 3) Мешочки с песком
- 4) Набивные мячи
- 5) Конусы
- 6) Обруч
- 7) Скакалка

Методическое обеспечение

- сборники подвижных игр;
- картотека ОРУ;
- карточки (виды спорта, знаменитые спортсмены)
- сборник упражнений с мячом

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрый мяч» проводит педагог дополнительного образования, имеющий среднее педагогическое образование и прошедший курсы повышения квалификации по физкультурно-спортивному направлению деятельности и соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Система оценки достижения планируемых результатов:

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Индивидуальные достижения обучающихся фиксируются. В ходе обучения педагоги проводят самостоятельные работы, результаты которых доводят до сведения родителей. Контроль за выполнением дополнительной программы проводится собеседования, контрольных заданий, игр, соревнований. Мониторинг проводится дважды в начале дополнительной программы и в конце- диагностика уровня подготовленности.

Формы контроля:

- Индивидуальный контроль.
- Групповой контроль.
- Фронтальный контроль.
- Комбинированный.

Список используемой литературы

1. Е.В.Моисеева, А.П.Леукина Быстрый мяч, парциальная программа для дошкольников, Мозаика-Синтез, 2022г.
Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки. - М.: ФиС, 2019г.
2. Кузнецов А.А. Футбол моя любимая игра. – М.: ФиС, 2020г.- 60 с.
3. Ляковский К. Техника ударов. - СПб.: ФиС, 2021.- 45 с.
4. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. - СПб.: ФиС, 2012. - 68 с.
7. Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки. - М.: ФиС, 2018. -115с.
5. Сучилин А.А. Футбол во дворе. - СПб.: ФиС 2011.-38 с
6. Товаровский М.Д. Футбол. - СПб.: ФиС, 2011.-55 с 10 Чанади
А.Футбол. Техника. - М.: ФиС, 2018.-95 с.

1. Диагностика физической подготовленности детей, посещающих кружок «Быстрый мяч»

[illegible]