



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования и развития»

Рассмотрена педагогическим советом МБУ ДО «ЦДОиР» Протокол № <u>5</u> от <u>01.09.2022</u>	Утверждена, директор МБУ ДО «ЦДОиР»  Волкова И.А. Приказ № <u>6701</u> от <u>01.09.2022</u>
---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительного образования для детей  
Реализуемая на платной основе  
«Крепыши»

Социально -педагогическая направленность

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год (72 ч)

на 2022– 2023 учебный год

Педагог дополнительного образования:  
Самсонов Максим Павлович

## Пояснительная записка

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. Спортивная секция 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.

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

**Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:**

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

учащиеся 3-7 лет.

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 72 часа 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Наполняемость группы не менее 15 человек, возможно создать две или более групп с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### Учебно – тематический план

№п /п	Тема	Количество часов		
		Общее кол. час	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1	0

2	Общеразвивающие упражнения	30	2	28
3	ЗОЖ	5	4	1
4	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14
5	Основы футбола.	20	2	18
6	Итоговое занятие	1	1	0
Итого:		72	11	61

### Содержание программы

**Вводное занятие. (2 часа)** Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

**Общеразвивающие упражнения (30 часов).**

Общеразвивающие упражнения для рук, спины, мышц брюшного пресса, ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами со скакалкой, мячом.

Упражнения для развития физических качеств.

**ЗОЖ (5 часов).**

Что такое здоровые образ жизни. Правильное питание. Правила гигиены.

Режим дня. Комплексы зарядок. Закаливание. Мое здоровье в моих руках.

Живые витамины. Самые полезные продукты. Викторина «Я и моя семья».

**Подвижные игры, эстафеты (15 часов).**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару»,

«Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелёт птиц»,

«Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

«Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

«Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

«Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

«Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**Основы футбола (20 часов).**

Техника передвижений игроков. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведения,

передача мяча. Тактическая и теоритическая подготовка.

**Итоговое занятие (1 час).** Подведение итогов года

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятий	Дата	Кол-во час.
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Сентябрь	1
2	Общеразвивающие упражнения на плечевой пояс.	Сентябрь	1

3	Игра «Быстро возьми, быстро положи»	Сентябрь	1
4	Что такое здоровые образ жизни	Сентябрь	1
5	Эстафеты. «Весёлые соревнования	Сентябрь	1
6	Общеразвивающие упражнения для спины	Сентябрь	1
7	Игра «Перемени предмет»	Сентябрь	1
8	Правильное питание	Сентябрь	1
9	Техника передвижения игрока (ходьба в сочетании с бегом)	Октябрь	1
10	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	Октябрь	1
11	Игра «Ловишка, бери ленту»	Октябрь	1
12	Правила гигиены	Октябрь	1
13	Эстафеты «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»	Октябрь	1
14	Техника передвижений игрока (бег с изменением направления)	Октябрь	1
15	Общеразвивающие упражнения для мышц брюшного пресса	Октябрь	1
16	Игра «Совушка»	Октябрь	1
17	Режим дня	Ноябрь	1
18	Техника передвижений игрока (бег с изменением скорости)	Ноябрь	1
19	Эстафеты «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»	Ноябрь	1
20	Общеразвивающие упражнения с предметами	Ноябрь	1
21	Игра «Чьё звено скорее соберётся?»	Ноябрь	1
22	Комплексы зарядок	Ноябрь	1
23	Техника передвижений игрока(бег приставными шагами)	Ноябрь	1
24	Эстафеты. «Весёлые соревнования»	Ноябрь	1
25	Упражнения для развития гибкости	Декабрь	1
26	Игра «Кто скорее докатит обруч до флажка?»	Декабрь	1
27	Закаливание.	Декабрь	1
28	Техника передвижений игрока (бег спиной вперед)	Декабрь	1
29	Эстафеты «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»	Декабрь	1
30	Упражнения для развития выносливости	Декабрь	1
31	Игра «Жмурки»	Декабрь	1
32	Мое здоровье в моих руках	Декабрь	1
33	Остановка мяча (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы)	Январь	1
34	Эстафеты «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»	Январь	1

35	Общеразвивающие упражнения в движении.	Январь	1
36	Игра «Два Мороза»	Январь	1
37	Живые витамины	Январь	1
38	Остановка мяча (остановка катящегося мяча подошвой)	Январь	1
39	Эстафеты «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»	Январь	1
40	Упражнения для развития быстроты	Январь	1
41	Игра «Догони свою пару»,	Февраль	1
42	Самые полезные продукты.	Февраль	1
43	Ведения мяча (ведение внешней стороной подъема)	Февраль	1
44	Эстафеты с элементами соревнования	Февраль	1
45	Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	Февраль	1
46	Игра «Краски»	Февраль	1
47	Викторина «Я и моя семья».	Февраль	1
48	Ведения мяча (ведение с разной скоростью и сменой направления)	Февраль	1
49	Игра «Горелки»	Март	1
50	Общеразвивающие упражнения для спины	Март	1
51	Игра «Коршун и наседка».	Март	1
52	Ведения мяча (ведение с обводкой стоек)	Март	1
53	Игра. «Лягушки и цапля»,	Март	1
54	Упражнения для развития быстроты	Март	1
55	Передачи мяча (передачи, выполняемые разными частями стопы)	Март	1
56	Игра «Не попадись»	Март	1
57	Общеразвивающие упражнения в движении	Апрель	1
58	Передача мяча (передача неподвижного мяча)	Апрель	1
59	Игра «Волк во рву»	Апрель	1
60	Упражнения для развития выносливости	Апрель	1
61	Передача мяча (передача катящегося мяча)	Апрель	1
62	Игра «Кого называли, тот ловит мяч»	Апрель	1
63	Общеразвивающие упражнения для мышц брюшного пресса	Апрель	1
64	Тактическая подготовка:(передачи)	Апрель	1
65	Игра «Кто самый меткий?»	Май	1
66	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	Май	1
67	Игра «Охотники и звери»	Май	1
68	Упражнения для развития быстроты	Май	1
69	Остановка катящегося мяча	Май	1
70	Игра «Ловишки с мячом»	Май	1

71	Игра «Ловля обезьян»	Май	1
72	Итоговое занятие	Май	1
	Итого		72

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола
- гимнастические палки;
- секундомер;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.