

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Прогимназия Олимпионик"

РАССМОТРЕНО

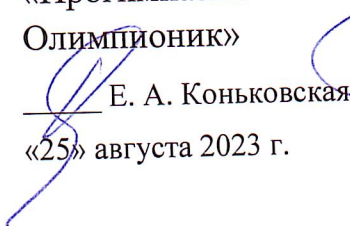
Педагогический совет

Протокол №  
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР MAOY

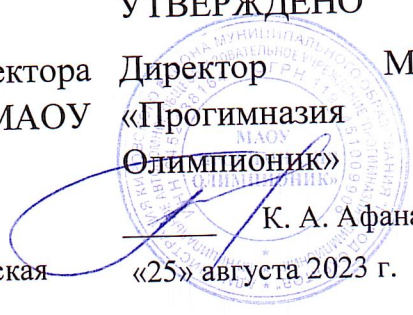
1 «Прогимназия  
Олимпионик»

  
Е. А. Коньковская  
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор MAOY

«Прогимназия  
Олимпионик»

  
К. А. Афанасьева  
«25» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Занятия в секции «Футбол»**

**3-7 лет**

**Саратов 2023 г.**

Форма работы – групповая. Количество часов - 2 академических часа в неделю, за год - 36 часов. Продолжительность занятия – 30 минут, согласно требованиям СанПиН.  
11. Ожидаемые результаты и требования к уровню подготовки учащихся:

Развитие ОФП;  
Любовь к спорту и футболу в частности;  
Овладение всем техническим арсеналом игры в футбол;  
Ознакомление с тактикой игры в футбол.

**Рабочая программа по футболу для детей 3-7 лет. Группа начальной подготовки 1-го года обучения. Ознакомительный уровень.**

**Актуальность.**

Футбол – самый популярный вид спорта в мире.

Также, футбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Пояснительная записка.**

В системе физического воспитания детей 3-7 лет одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы детской спортивной секции. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «футбол» и «подвижных игр». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «футбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по футболу для детей дошкольного возраста представлено в **примерном** учебном плане.

*Таблица № 1*

**Учебный план занятий секции по футболу Группы Начальной Подготовки 1-го года обучения)**

| №  | Виды спортивной подготовки |
|----|----------------------------|
| 1. | Подвижные игры             |
| 2. | Техническая                |
| 3  | Физическая                 |

**Содержательное обеспечение разделов программы. Подвижные игры.**  
Подвижная игра №1

Подвижная игра №2  
Подвижная игра №3  
Подвижная игра №4  
Подвижная игра №5  
Подвижная игра №6  
Подвижная игра №7  
Подвижная игра №8  
Подвижная игра №9  
Подвижная игра №10

#### **Физическая подготовка.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений футболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.

Упражнения для развития ловкости футболиста.

Упражнения для развития гибкости футболиста.

Упражнения для развития координации футболиста.

Упражнения для развития общей выносливости футболиста.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Упражнения без мяча.**

Бег

Прыжки

Остановки

Повороты

##### **Ведение мяча.**

Ведение мяча по прямой.

Ведение внутренней стороной подъёма.

Ведение внешней стороной подъёма.

Ведение внешней частью подъёма.

Ведение мяча по дугам, зигзагам с изменением направления

##### **Остановка мяча.**

Остановка мяча подошвой

Остановка внутренней стороной стопы

Остановка внешней стороной стопы

Остановка коленом

Остановка грудью 3.6. Остановка головой

#### **4. Удары мяча.**

4.1. Удар носком

2. Удар внутренней стороной стопы

3. Удар серединой подъёма

Удар внутренней частью подъёма

Удар внешней частью подъёма

#### **Тематическое планирование тренировок**

| № занятия | Тема  |
|-----------|---|
| 1         | Техника безопасности. Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. Подвижные игры                                     |
| 2         | Тренировка, направленная на развитие гибкости. Подвижные игры   |
| 3         | Тренировка, направленная на развитие ловкости. Действия игроков в защите. Подвижные игры  |
| 4         | Тренировка, направленная на развитие координации. Обработка и передача мяча на месте. Подвижные игры                              |
| 5         | Тренировка, направленная на развитие быстроты. Удары по воротам в движении Подвижные игры   |
| 6         | Тренировка, направленная на развитие быстроты. Теоретическая подготовка. Правила футбола. Подвижные игры                          |
| 7         | Тренировка, направленная на развитие гибкости. Действия игроков в защите. Подвижные игры  |
| 8         | Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. Упражнения без мяча, направленные на развитие быстроты. Подвижные игры   |
| 9         | Удары по воротам в движении Подвижные игры  |
| 10        | Челноки с мячом в руках. Подвижные игры   |
| 11        | Тренировка, направленная на развитие ловкости Обработка и передача мяча на месте. Подвижные игры                                  |
| 12        | Дриблинг на месте. Подвижные игры   |
| 13        | ОФП. Приседания. Подвижные игры   |
| 14        | Тренировка, направленная на развитие ловкости Упражнения без мяча, направленные на развитие спец. Выносливости Подвижные игры     |
| 15        | Обработка и передача мяча в движении. Подвижные игры  |
| 16        | Дриблинг в движении. Подвижные игры   |
| 17        | ОФП. Подъём туловища из положения «лёжа». Подвижные игры  |
| 18        | Тренировка, направленная на развитие ловкости Действия игроков в защите. Подвижные игры   |
| 19        | Действия игроков в нападении. Подвижные игры  |
| 20        | Удары по воротам с места. Подвижные игры  |
| 21        | Тренировка, направленная на развитие координации .Упражнения без мяча, направленные на развитие общей выносливости Подвижные игры |
| 22        | Тренировка, направленная на развитие быстроты. ОФП. Отжимания. Подвижные игры   |
| 23        | Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. Действия игроков в защите в парах. Подвижные игры                        |
| 24        | Обработка и передача мяча в движении. Подвижные игры  |
| 25        | Тренировка, направленная на развитие ловкости Подвижные игры  |
| 26        | Тренировка, направленная на развитие быстроты .Удары по воротам после приема передачи партером. Подвижные игры                    |

|    |  |
|----|--|
| 27 | Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. ОФП. Приседания. Подвижные игры                           |
| 28 | Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. Удары по воротам с усложняющими факторами. Подвижные игры |
| 29 | Тренировка, направленная на развитие координации. Дриблинг в движении с переводом партнеру. Подвижные игры         |
| 30 | Тренировка, направленная на развитие быстроты. Действия игроков в нападении в парах. Подвижные игры                |
| 31 | Тренировка, направленная на развитие ловкости. Обработка и передача в движении. Подвижные игры                     |
| 32 | Тренировка, направленная на развитие общей выносливости. ОФП. Подъем туловища из положения «лёжа». Подвижные игры  |
| 33 | Удары по воротам. 1 против 1. Подвижные игры   |
| 34 | Тренировка, направленная на развитие ловкости  |
| 35 | Тренировка, направленная на развитие быстроты. Действия игроков в нападении в парах. Подвижные игры                |
| 36 | Тренировка, направленная на развитие координации.  |