

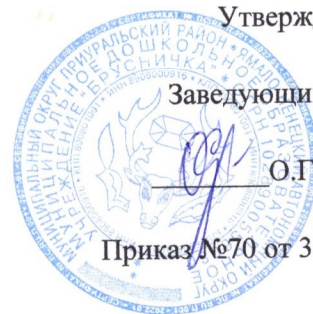
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Брусничка»

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 4 от «30»08. 2023г.

Утверждаю:



Заведующий МДОУ

О.Г. Сулейманова

Приказ №70 от 31.08.2023г.

Программа

интегративного курса физического воспитания

для дошкольников подготовительной группы на основе футбола

Под общей редакцией Федченко Н.С

«Мини-футбол»



Составитель:

инструктор по ФК

Лаптандер Л.С.

п.Белоярск 2023г.

Пояснительная записка.

Организм ребенка дошкольного возраста быстро растет и развивается, в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Мини-футбол – спортивная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Это не случайно.

- Эта игра неприсотлива. В мини-футбол можно играть на любом ровном месте.
- Здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях,
- В мини-футболе забивается довольно много голов. Это повышает активность детей.
- Игра проходит динамично.

Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Обучение мини- футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в мини- футбол и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Игра в мини-футбол является важной для формирования фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Игра в мини – футбол - творческая деятельность, в которой проявляется необходимость найти решение двигательной задачи.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель программы: укрепление здоровья детей и повышение двигательной активности посредством игры в мини-футбол.

Задачи:

1. Повышать интерес к мини-футболу.
2. Формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры в мини-футбол.
3. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки основных видов движений, двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и пространстве.
4. Укреплять здоровье и воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

- Экскурсии на футбольный стадион «Кировец»,
- Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования.
- Приобретение мячей для игры в футбол.
- Разучивание подвижных игр и упражнений с элементами футбола.
- Создание мультимедийной презентаций о мини-футболе.
- Заучивание стихов о футболе.

Ожидаемые результаты:

1. Самостоятельная организация детьми игры в мини-футбол.
2. Совместная игра в мини-футбол родителей с детьми на отдыхе.
3. Укрепление здоровья детей.

Мини футбол. Сентябрь.

| | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| Виды упражнений | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет 1/2 | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №1. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег спиной. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Удары по мячу внутренней стороной стопы. | + | + | + | + | + |
| 2.Остановка мяча внутренней стороной стопы. | + | + | + | + | + |
| 3.Передача мяча в паре друг другу ногой. | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Октябрь.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет 1/2 | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №2. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег с остановкой, выпад в сторону. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | + | + | + | + | + |
| 2.Остановка мяча подошвой. | + | + | + | + | + |
| 3.Передача мяча в паре друг другу ногой. | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Ноябрь.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет 1/2 | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №3. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег скрестным шагом. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Введение мяча ногой. | + | + | + | + | + |
| 2.Введение мяча ногой оббегая предметы (конусы). | + | + | + | + | + |
| <u>Подвижные игры специальной направленности</u> | | | | | |
| 1.Игровое состязание (комплекс №1) | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Декабрь.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет 1/2 | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №4. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег приставным шагом. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Финт «уход выпадам» | + | + | + | + | + |
| 2.Финт «уход» с переносом ноги через мяч | + | + | + | + | + |
| <u>Подвижные игры специальной направленности</u> | | | | | |
| 1.Игровое состязание (комплекс №2) | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Январь.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба с разным положением рук. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет 1/2 | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка № 1. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег с поворотом в прыжке. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Отбор мяча | + | + | + | + | + |
| 2.Отбор мяча в выпаде | + | + | + | + | + |
| 3.Вбрасывание мяча | + | + | + | + | + |
| <u>Подвижные игры специальной направленности</u> | | | | | |
| 1.Игровое состязание (комплекс №3) | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Февраль.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба с разным положением рук. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет ½ (деление на две команды) | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №2. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег спиной. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> <u>Техника владения мячом</u> | | | | | |
| 1.Забить мяч в ворота с расстояния 5 метров | + | + | + | + | + |
| 2. Забить мяч в ворота с расстояния 7 метров | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Март.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба с разным положением рук. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет ½ (деление на две команды) | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №3. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег через предметы (мячи). | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> | | | | | |
| 1.Игра мини футбол | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Апрель.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба с разным положением рук. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет ½ (деление на две команды) | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №4. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег скрестным шагом. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> | | | | | |
| 1.Игра мини футбол | + | + | + | + | + |

Мини футбол. Май.

| <u>Виды упражнений</u> | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <u>Упражнения в ходьбе</u> | | | | | |
| 1.Корректирующая ходьба с разным положением рук. | + | + | + | + | + |
| <u>Построение и перестроение</u> | | | | | |
| 1.Строиться в одну колонну по середине | + | + | + | + | + |
| 2.Перестроиться из одной в две ч/з счет ½ (деление на две команды) | + | + | + | + | + |
| <u>Общеразвивающие упражнения</u> | | | | | |
| 1.Карточка №1. | + | + | + | + | + |
| <u>Упражнения в беге.</u> | | | | | |
| 1.Непрерывный бег 1,5 мин. | + | + | + | + | + |
| 2.Бег с поворотом в прыжке. | + | + | + | + | + |
| <u>Основные движения</u> | | | | | |
| 1.Игра мини футбол | + | + | + | + | + |