

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Брусничка»

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 4 от 29. 08. 2024г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

 О.Г.Сулейманова

Приказ № 82 от 29.08.2024г.

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 2024г.

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	+	+	+	+	+