


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Ручеёк»

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ Детский сад №5 «Ручеёк»
 О.Н. Колесниченко
Приказ от 31.08.2017 №45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛОМАНИЯ»
(срок освоения: 78 часов (академических))

Определена и принята на
педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №5 «Ручеёк»
Протокол от 31.08.2017г №1

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период 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.

В период с 4 до 7 лет жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник старшей и подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием Программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

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. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. 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.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции,

развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Направленность физкультурно–спортивная

Новизна

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

Актуальность

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка.
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Педагогическая целесообразность: Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение 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 футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Цели и задачи:

Целью программы является оптимальная двигательная активность с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Особенности данной программы

Программа состоит из двух частей. Первая часть реализуется в рамках основной образовательной программы дошкольного образования ориентированной на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие» состоящих из областей «Физическая культура» и «Здоровье» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы отражающей специфику образовательных областей социально-коммуникативного развития; познавательного развития; речевого развития; художественно-эстетического развития.

Вторая часть реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание второй части программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания второй части программы обучения детей на спортивно-оздоровительном этапе предусмотрены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом №325 от 24 октября 2012 года Министерством спорта Российской Федерации.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности и умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыкам.

Возрасти детей от 4 до 7 лет

Сроки реализации программы: Продолжительность курса составляет 10 месяцев. Данный курс состоит из 78 академических часов.

Формы и режим занятий: подгрупповые. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-30 мин.

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Ожидаемый результат:

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Вся работа по Программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

- материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.),

ориентируется в пространстве;

- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Вся работа по Программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛОМАНИЯ»

МЕСЯЦ	№ УТЗ	ТЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО
Сентябрь	№1	«Обучение технике владения мячом»	1
	№2	«Развитие ловкости»	1
	№3	"Обучение технике владения мячом»	1
	№4	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№5	«Обучение технике владения мяча»	1
	№6	«Развитие ловкости»	1
	№7	«Обучение технике владения мячом»	1
	№8	«Игровой день»	1
Октябрь	№9	«Обучение технике владения мяча»	1
	№10	«Развитие ловкости»	1
	№11	«Обучение технике владения мячом»	1
	№12	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№13	«Обучение технике владения мяча»	1
	№14	«Развитие ловкости»	1
	№15	«Обучение технике владения мячом»	1
	№16	«Игровой день»	1
Ноябрь	№17	«Обучение технике владения мяча»	1
	№18	«Развитие ловкости»	1
	№19	«Обучение технике владения мячом»	1
	№20	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№21	«Обучение технике владения мячом»	1
	№22	«Развитие ловкости»	1
	№23	«Обучение технике владения мячом»	1
	№24	«Игровой день»	1
Декабрь	№25	«Обучение технике владения мячом»	1
	№26	«Развитие ловкости»	1
	№27	«Обучение технике владения мячом»	1
	№28	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№29	«Обучение технике владения мячом»	1
	№30	«Развитие ловкости»	1
	№31	«Обучение технике владения мячом»	1
	№32	«Игровой день»	1
Январь	№33	«Обучение технике владения мячом»	1
	№34	«Развитие ловкости»	1
	№35	«Обучение технике владения мячом»	1
	№36	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№37	«Обучение технике владения мячом»	1
	№38	«Обучение технике владения мячом»	1
	№39	«Игровой день»	1
Февраль	№40	«Обучение технике владения мячом»	1
	№41	«Развитие ловкости»	1
	№42	«Обучение технике владения мячом»	1

	№43	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№44	«Обучение технике владения мячом»	1
	№45	«Развитие ловкости»	1
	№46	«Обучение технике владения мячом»	1
	№47	«Игровой день»	1
Март	№48	«Обучение технике владения мячом»	1
	№49	«Развитие ловкости»	1
	№50	«Обучение технике владения мячом»	1
	№51	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№52	«Обучение технике владения мячом»	1
	№53	«Развитие ловкости»	1
	№54	«Обучение технике владения мячом»	1
	№55	«Игровой день»	1
Апрель	№56	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№57	«Развитие ловкости»	1
	№58	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№59	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№60	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№61	«Развитие ловкости»	1
	№62	«Обучение технике владения мячом»	1
	№63	«Игровой день»	1
Май	№64	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№65	«Развитие ловкости»	1
	№66	«Обучение технике ведения мяча»	1
	№67	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№68	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№69	«Развитие ловкости»	1
	№70	«Обучение технике удара по мячу»	1
	№71	«Игровой день»	1
Июнь	№72	«Обучение технике удара по мячу»	1
	№73	«Развитие ловкости»	1
	№74	«Обучение технике приема и передачи мяча»	1
	№75	«Развитие ловкости, гибкости»	1
	№76	«Обучение технике владения мячом»	1
	№77	«Обучение технике удара по мячу»	1
	№78	«Игровой день»	1
Итого			78 часов

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛОМАНИЯ»

Содержание	Продолжительность обучения
Начало проведения	1 сентября 2016год
Окончание проведения	30 июня 2017год
Дни открытых дверей	Август-Сентябрь

Список используемой литературы:

1. В.П. Губа «Интегральная подготовка футболистов»
2. М. Кук «101 упражнение для юных футболистов»
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры:
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана.
5. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В.Сермеева

Оборудование:

- Спортивный зал, спортивная площадка.
- Ворота 2шт.
- Конусы 8-10 шт.
- Фишки 24-30 шт.
- Манишки 12-16 шт.
- Футбольные мячи на каждого ребенка 12-16 шт.
- Секундомер 1 шт.
- Свисток 1 шт.