Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 37»

Принято:
решением педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 37»
Протокол № 1 от 31.08.2022 г

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 37»
_____Григорьева О.А.
«31» 08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Веселый футбол».

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:
Максимович А.В.,
Тренер - преподаватель

ЗАТО Северск Томской области, 2022 г.

Содержание

1.	Целевой раздел.
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации программы
1.3	Основные особенности развития детей
1.4	Планируемые результаты
2.	Содержательный раздел.
2.1.	Общая физическая подготовка
2.2.	Специальная физическая подготовка
3.	Организационный раздел.
3.1.	Учебный план для детей 4-5 лет
3.2.	Учебный план для детей 5-7 лет

1.Целевой раздел.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании в РФ", Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ, рекомендациями Министерства образования и науки РФ, а также в соответствии с типовым планом-проспектом учебной программы для МБДОУ.

Направленность данной образовательной программы - физкультурно-спортивная. Разработана для реализации в детском дошкольном образовательном учреждении, в том числе для детей со статусом ОВЗ.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, *запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).* Программа рассчитана на обучающихся дошкольного возраста. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках.

Работа объединения предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Особая ценность занятий заключается в том, что имея ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство обучающихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта.

Данная программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей дошкольного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные способности ребенка.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью и занятиям физической культурой, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств посредством игры в футбол.

Задачи программы:

- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- изучение базовых элементов игры в футбол;
- укрепление организма, развитие связок и суставов, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- с раннего возраста формирование интереса к систематическим занятиям спортом, футболу и активным играм;
- создание дружелюбной атмосферы на тренировке, праздничное настроение на каждом занятии

Особенности программы:

- Рассматривается под спортивно-оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата).
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.
- Программа вариативна (Например, комплекс ОРУ постепенно заменяется комплексом упражнений футбольной направленности. Упрощаются или усложняются двигательные задания, в соответствии с возрастом и особенностями детей)

• Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни, систематические занятия спортом в целом и футболом, в частности.

• Программа предполагает целенаправленно организованный образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста (4-7 лет)

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к четырем - шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности тренер-преподаватель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений тренер учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально- волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям). Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Организация работы.

Основная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная. Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся два раза в неделю по 30-40 минут. Количество детей в группе составляет 8 - 10 человек. Программа рассчитана на один год обучения для воспитанников дошкольного возраста (3-7 лет).

Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями обучающихся или характеристики группы в целом. Обучение может

осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста обучающихся. При реализации программы используется принцип дифференциации.

Формы контроля реализации программы:

- тесты по ОФП и СФП
- диагностика физического развития детей
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми

Формы проведения промежуточной аттестации:

- открытое занятие;
- участие в спортивных праздниках и веселых стартах:

- дошкольных;
- городских.

1.4. Планируемый результат:

1.Привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

2.Знание элементарных правил игры в футбол.

3. Умение применять в игре полученные знания, умения и навыки игры в футбол.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в зале;
- основную терминологию для обозначения частей тела (ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа);
- технику правильного дыхания;
- что такое мышцы, для чего мышцам разминка;
- разминочные комплексы ОРУ;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы зрительной гимнастики;

2.Содержательный раздел

2.1.Общая физическая подготовка. (ОФП)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, дистанции. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на двух ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом;
    - игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
    - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 10 м, а также челночный бег 3х5м.
- Прыжки в длину с места.
- Метания.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: канат, лестница, скамейка,

2.2.Специальная физическая подготовка. (СФП)

Упражнения для развития силы.

- Подскоки и прыжки после приседа.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях.
- Удары по футбольному мячу ногами на дальность.
- Вбрасывание футбольного мяча на дальность.
- *Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- Сжимание резинового мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками.
- Броски футбольного мяча одной рукой на дальность.
- Ловля футбольных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-20 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м). Бег «змейкой» между расставленными в

различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров.

- Ускорения и рывки с мячом (до 20 м). Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам

Упражнения для развития ловкости.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.).
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 6-8 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план для детей 4-5 лет

№ п\п	Возрастная группа	Продолжительность ООД			
		В неделю	В месяц	Учебный год	
1	Группа среднего возраста от 4 до 5 лет	2	8	76	20 мин

Тема	Всего часов	Практических часов	Теоретических часов
«В мире футбола»	3	2	1
«Общая и специальная физическая подготовка»	4	3	1
Итого:	7	5	2
Промежуточная аттестация в форме викторины «В мире футбола»			
Общая физическая подготовка	24	20	4
Специальная физическая подготовка	16	12	4
Техника игры	25	21	4
Совместный турнир с родителями.			
Мониторинг (сентябрь, май)	4	2	2
Итого:	**76**	**60**	**16**

3.2. Учебный план для детей 5- 7 лет

№ п\п	Возрастная группа	Продолжительность ООД			
		В неделю	В месяц	Учебный год	
1	Группа Старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет	2	8	76	25 мин

Тема	Всего часов	Практических часов	Теоретических часов
«В мире футбола»	3	2	1
«Общая и специальная физическая подготовка»	4	3	1
Итого:	7	5	2
Промежуточная аттестация в форме викторины «В мире футбола»			
Общая физическая подготовка	22	20	2
Специальная физическая подготовка	16	12	4
Техника игры	27	25	2
Совместный турнир с родителями.			
Мониторинг (сентябрь, май)	4	2	2
Итого:	**76**	**60**	**16**