Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 37»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:решением педагогического совета МБДОУ «Детский сад № 37»Протокол № 1 от 31.08.2023 г | Утверждено: Заведующий МБДОУ «Детский сад № 37»\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Григорьева «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 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, 2023 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.**

# 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.

# 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.

## 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.

## Планируемый результат:

1.Привитие интереса к систематическим занятиям спортом. 2.Знание элементарных правил игры в футбол.

1. 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;

# 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 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 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.
	1. **Организационный раздел**
	2. **Учебный план для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Возрастнаягруппа | Продолжительность ООД |  |
| Внеделю | В месяц | Учебный год |  |
| 1 | Группасреднего 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 физическаяподготовка | 24 | 20 | 4 |
| Специальная физическаяподготовка | 16 | 12 | 4 |
| Техника игры | 25 | 21 | 4 |
| **Совместный турнир с родителями.** |
| **Мониторинг****(сентябрь, май)** | 4 | 2 | 2 |
| **Итого:** | **76** | **60** | **16** |

* 1. **Учебный план для детей 5- 7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Возрастнаягруппа | Продолжительность ООД |  |
| Внеделю | В месяц | Учебный год |  |
| 1 | Группа Старшегодошкольного 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 физическаяподготовка | 22 | 20 | 2 |
| Специальная физическаяподготовка | 16 | 12 | 4 |
| Техника игры | 27 | 25 | 2 |
| **Совместный турнир с родителями.** |
| **Мониторинг****(сентябрь, май)** | 4 | 2 | 2 |
| **Итого:** | **76** | **60** | **16** |