**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 93»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на заседании педагогического совета  МДОУ «Детский сад № 93»  Протокол № 4  от «13» 07 2020 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом 194 от 31.08.2020 г  Заведующий МДОУ «Детский сад № 93»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Е. Прокуророва |

****

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Школа футбола» для детей 5-7 лет**

**(нормативный срок освоения 1 год)**

**2020-2021 учебный год**

**Составил: Пашко Юрий Сергеевич**

**Ярославль, 2020**

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г №27Э-ФЗ ≪Об образовании в РФ≫; 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155 ≪Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования≫; 3. Постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05. 2013г №26 ≪Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 ≪Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО≫.

**Актуальность, новизна.** С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети бросают мяч, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, 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. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

**Цель программы:**

Физическое развитие и формирование здорового образа жизни у обучающихся через занятия футболом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- познакомить дошкольников с историей возникновения и развития футбола; - дать теоретические знания о терминологии, правилах игры в футбол;

- обучить основам техники и тактики игры на соответствующем уровне.

**Воспитательные:**

- формировать бережное отношение дошкольников к своему физическому и психическому здоровью;

-воспитывать у детей интерес и любовь к футболу и спорту.

**Развивающие:**

- обогащать двигательный опыт дошкольников за счет овладения техникой футбола;

- развивать физические качества дошкольников (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- формировать волевые качества дошкольников (смелость, настойчивость);

- развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

В реализации данной дополнительной образовательной программы участвуют дети 5-7 лет. Группы по 10-15 человек формируются с учетом возраста детей.

Срок реализации программы до 2 лет. Каждый год является завершенным. Программа является вариативной.

Форма обучения – очная, кол-во занятий в неделю -2 занятия, 64 учебных часа в год. Длительность занятия в соответствии с санитарными нормами в старшей группе(5-6 лет) 1учебный час составляет 25 мин., в подготовительной группе (6-7 лет)1 учебный час -30 мин. В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит инструктор по физкультуре.

**Для успешного проведения занятий необходимо:**

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2.Создание эмоциональной положительной обстановки.

3.Учет нагрузки и дозировки упражнений.

4. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.

5 Соблюдение времени и длительности проведения занятия.

6. Занятия носят игровой характер.

К занятиям на этом этапе допускаются дети 5-7 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности. На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

**Ожидаемые результаты**

К концу каждого года обучения дошкольники:

1. Приобретают основы теоретических знаний.

2. Осваивают основные средства общей физической подготовки.

3. Играют по упрощенным правилам в футбол.

Ребенок должен уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;

- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;

-выполнять броски мяча из разных исходных положений.

Степень успешности реализации Программы определяется методом педагогического наблюдения за игрой детей в футбол, который позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки. При успешной реализации Программы дошкольники к выпуску из детского сада умеют выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, осваивают коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, применяют программный материал в соревновательной деятельности игры в футбол. Результатом, демонстрирующим сформированность личностных качеств (самостоятельность, инициативность, произвольность, креативность и т.д.) считается желание детей играть в футбол, умение организовать игру самостоятельно, знание и соблюдение правил.

**Содержание курса**

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;

2. Общефизическая подготовка;

3. Основные умения и навыки;

4. Тактическая подготовка.(подвижные и спортивные игры)

Общая физическая подготовка.

Основные движения:

1. Ходьба.

2. Бег.

3. Ползание, лазанье.

4. Прыжки.

5. Бросание, ловля, метание.

6. Групповые упражнения с переходами.

7. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

8. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

9. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

2. Техника владения мячом и основные способы их выполнения (ведение мяча внутренней и внешней сторонами подъема, с разной скоростью и мгновенной сменой направлений, обводка стоек; прием мяча катящегося по газону ипод разными углами по отношению к игроку; передачи мяча короткие, средние, длинные).

Тактическая подготовка.

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с метанием и ловлей, с ползанием и лазаньем, эстафеты, игры с элементами соревнования, индивидуальные действия с мячом, упражнения для развития умения видеть поле, соревновательная подготовка.

Теоретическая подготовка.

Техника безопасности. Расширение кругозора: знакомство с историей возникновения и развития футбола, с терминологией и правилах игры в футбол, знания о теле человека.

**Оценочные материалы**

В конце года предусмотрена диагностика освоения детьми программы: Критерии диагностики:

1. Ведения мяча (по прямой).

2. Короткие передачи

3. Удар по воротам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИ ребенка | Ведения мяча (по прямой). | Короткие передачи | Удар по воротам. |
|  |  |  |  |

Отметка

«плюс» – ребенок владеет техникой Отметка «минус» – ребенок не владеет техникой

**Обеспечение программы**

**Методическое обеспечение**

Методические рекомендации для занятий разновозрастной группы

1. При выполнении упражнений технической подготовки рекомендуется разделять занимающихся на пары (тройки, группы) близкого возрастного диапазона технической подготовленности, и проводить сходные для всех упражнения – ведение, передачи, удары и т.д. При том, каждая пара, тройка, группа, выполняет упражнения своего этапа – начальной подготовки, специализации, углублённой специализации.

2. Во время игровой (тактико-технической подготовки), рекомендуется разделить занимающихся детей на команды по возрасту, и уровню подготовленности.

3. По возможности, для 5-6 летних детей рекомендуется использовать облегчённый мяч №4 (не для футзала; мини-футбола)

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал размером 23х12 м., – 1 шт.

2. Мини-футбольные ворота 2х3 м. – 1 шт.

3. Мяч мини футбольный – 15 шт.

4. Конусы – 10 шт.

5. Фишки – 10 шт.

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов или тем** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Правило технике безопасности в зале. Правила игры. Основные ошибки. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 18 | 20 |
| 3 | Техническая подготовка (ведение, прием, передача мяча | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Тактическая подготовка | 1,2 | 6,8 | 8 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 | - | 4 |
| 6 | Тренировочная игра в футбол. | 1,3 | 8,7 | 10 |
|  | **Всего** | 11,5 | 52,5 | 64 |

**Список информационных источников**

1. Лукашин Ю.С. Я учусь играть в футбол. Энциклопедия юного футболиста.-Лабиринт Пресс, 2004.

2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 57 лет. –М., 2004.

3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет.- М., 2004.

4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.

5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.- М.: Здоровый малыш, 2007.

6. Волошина Л., Тиунова Г. Играем в футбол// Дошкольное воспитание. 2005,№6.

7. Надеждина В. 500 игр и заданий для чудо-воспитания.- Минск: Харвест, 2007.

8. Завьялова Т.П., Короткова Е.А., Стародубцева И.В. Как определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие.- Тюмень: ТОГИРРО, 2001.

9. Вайн Хорст. Как научить играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.

10.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А./ Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

11.Лапшин О., Восилюк А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987. 12.Яковлев В. Игры для детей. – М.: ФиС, 1975.