Оглавление

Оглавление

1. Пояснительная записка…………………………………………………3
2. Учебный план…………………………………………………………...6
3. Содержание образовательной программы…………………………….7
4. Ожидаемые результаты освоения программы………………………..13
5. Контрольно-измерительные материалы………………………………14
6. Список литературы……………………………………………………..15

**1.Пояснительная записка**

**Уровень программы:** базовый**,** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» для детей 5-6 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Целевые группы, на которые рассчитана программа:** дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет) дошкольных образовательных учреждений.

Количество участников: 10-15 человек.

К обучению по программе допускаются дети не имеющие медицинских противопоказаний и при наличии медицинской справки.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная

**Цель программы** – обучение навыкам игры в мини футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

***Обучающие задачи:***

Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области мини футбола.

Обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

***Развивающие задачи:***

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста.

Развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.

Развивать физические качества дошкольников.

***Воспитательные задачи:***

Формировать мотивацию здорового образа жизни.

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

**Актуальность программы**:

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. Футбол, как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребёнка, а так же формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу и бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятия футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

**Значимость:**

Значимость программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, т.е. развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни.

Цель и задачи реализуются посредством следующих методов и приёмов:

**Методы:**

- словесный- объяснение терминов, новых понятий;

- наглядный- показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;

- практический- выполнение практических заданий и упражнений;

- игровой.

Приемы:

- объяснение, пояснение, показ, вопросы, индивидуальная помощь, контроль, анализ и оценка.

Этапы реализации программы:

1. Базовый этап- сентябрь учебного года.

Подготовка нормативной организационно-педагогической и научно-педагогической документации для последующей реализации программы.

1. Основной этап- октябрь – май учебного года.
2. Завершающий этап – май учебного года.
3. Аналитическая работа.
4. В основу создания программы заложены следующие принципы:
5. Принцип систематичности и последовательности.
6. Принцип повторения умений и навыков.
7. Принцип доступности.
8. Принцип успешности.
9. Принцип результативности.

В процессе организации занятий используются индивидуально-фронтальные (чередование индивидуальных и фронтальных), групповые (работа в подгруппах, парах) и индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий) формы работы.

**Условия реализации образовательной программы:**

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения» Детский сад№118», на платной основе, в форме дополнительного образования.

Занятия проводятся:

-2 раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут, что составляет 2 академических часа в неделю;

- в течение 8 месяцев - 64 занятия (64 академических часа).

**Материально-техническое и методическое обеспечение:**

Для занятия по обучению игре в футбол имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и материалы.

**Технические характеристики физкультурного зала:**

Общая площадь зала – 80.46кв.м.

Освещение естественное.

Освещение искусственное – лампы дневного света с защитой.

Уровень освещенности – норма.

Наличие системы пожарной безопасности – имеется.

Наличие системы отопления –имеется.

Возможность проветривания помещения - имеется.

**Оборудование:**

1.Флажки разметочные – 10 штук.

2.Мяч футбольный – 15 штук.

3.Ворота футбольные с сеткой и без нее – 4 штуки.

4.Скакалка гимнастическая – 15 штук.

5.Конусы для обводки тренировочные – 10 штук.

6.Скамейка гимнастическая – 2 штуки.

7.Маты амортизационного покрытия – 4 штуки.

8.Свисток судейский – 1 штука.

**2. Кадровые:**

Педагог – Гусев Сергей Михайлович, педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория, высшее педагогическое образование.

**Форма обучения** – очная.

**2. Учебный план**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут, что составляет 2 академических часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Всего занятий/часов в неделю | Всего занятий/часов в месяц | Количество занятий/часов в год |
| 2/2 акад. часа | 8/8 акад. часа | 64/64 акад. часа |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** |  |  |  |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | 12 |  |  |
| 1.1. | Инструктаж по технике безопасности |  | 2 |  |
| 1.2. | История игры футбол |  | 1 |  |
| 1.3. | Сведения о личной гигиене детей |  | 1 |  |
| 1.4. | Методика спортивной тренировки, построение разминки |  | 4 |  |
| 1.5. | Правила игры, соревнований |  |  | **4** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | 30 |  |  |
| 2.1. | Общефизическая подготовка |  |  | 15 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка |  |  | 15 |
| **3.** | **Техническая и тактическая подготовка** | 22 |  |  |
| 3.1. | Техника игры без мяча |  |  | 6 |
| 3.2. | Техника игры с мячом |  |  | 6 |
| 3.3. | Тактика атаки |  |  | 4 |
| 3.4. | Тактика обороны |  |  | 4 |
| 3.5. | Контрольные игры |  |  | 2 |
|  | **Итого:** | 64 |  |  |

3. Содержание образовательной программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Программное содержание | Оборудование | Предполагаемый результат | Форма проведения занятий |
| Октябрь | 1-2 История возникновения мяча.  3-4 Прокатывание мяча ногой в прямом направлении  5-6  Прокатывание мяча между предметов двумя ногами  7-8  Прокатывание мяча ногой, между предметов | -Познакомить с историей возникновения мяча;  -Углубить представление детей о спортивной игре «футбол»;  -Учить прокатывать мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов;  -Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию;  -Развивать умение действовать по сигналу;  -Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. | Мячи  Мягкие модули  Скамейки | -Дети ознакомились с историей возникновения мяча;  -Имеют представление о спортивной игре «футбол»;  -Прокатывают мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов;  -Развиты ловкость, зрительно - двигательная координация;  - Развиты умение действовать по сигналу;  6.Развиты умения выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. | тренировочное |
| Ноябрь | 1-4 удар мяча ногой в стену с места и с разбега  5-8удар мяча в ворота | -Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега;  -Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно;  -Учить технике выполнения удара по мячу носком  ноги в ворота;  -Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места;  -Закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену;  -Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед.  -Закреплять технику  выполнения удара по мячу носком ноги в ворота;  -Учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги  на точность в ворота без вратаря;  -Развивать быстроту реакции и ловкость. | Мячи  Мягкие модули  Скамейки  Ворота | -Выполняют удар по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега;  -Касаются носком центра мяча, лежащего неподвижно;  -Выполняют удар по мячу носком  ноги в ворота;  -Выполняют передачу мяча друг другу в паре (тройке) с места;  -Выполняют подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед.  -Выполняют удар по мячу носком ноги в ворота;  -Выполняют 5-6 ударов подряд с места носком ноги  на точность в ворота без вратаря;  -Развиты быстрота реакции и ловкость. | Игровое |
| Декабрь | 1-2 Передача мяча пяткой  3-4 Удар мяча с разбега  5-6 Удар мяча с места, с разбега  7-8 Удар мяча серединой подъема с места | -Учить технике выполненияудара по мячу пяткой;  -Учить технике выполнения удара с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;  -Совершенствовать технику выполнения удара в ворота  носком ноги;  -Закрепить  технику выполнения удара с места по неподвижному мячу;  -Закрепить технику выполнения удара с места ( с разбега) по неподвижному мячу в стену;  -Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком, пяткой;  - Учить  технике выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;  -Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «Двумя руками из-за головы». | Мячи  Мягкие модули  Скамейки  Ворота  Кубики | -Выполняют удар по мячу пяткой;  -Выполняют удар с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;  -Выполняют удар с места по неподвижному мячу;  -Выполняют удар с места ( с разбега) по неподвижному мячу в стену;  -Выполняют удар в ворота носком, пяткой;  - Выполняют удар серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;  -Перебрасывают мяч способом «Двумя руками из-за головы». | Тренировочное |
| Январь | 1-2 удары мяча внешней стороны стопы  3-4 удары мяча внешней стороны стопы с места и с разбега  5-8 удар мяча внешней стороны стопы в стену | -Закрепить  технику выполнения удара  серединой подъема;  -Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;  -Совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема;  - | Мячи  Мягкие модули  Скамейки  Шнур | -Выполняют удар  серединой подъема;  -Выполняют удар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;  -Выполняют удар с разбега по мячу серединой подъема;  -Выполняют удар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; | Тренировочное |
| Февраль | 1-2 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы  3-4 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы с места, с разбега  5-6 Ведение мяча ногой  7-8 Ведение мяча ногой попеременно | **-**Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы**;**  -Учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по круг;  -Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре;  -Закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы  от входящего игрока, стоящим по кругу;  -Учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги;  -Учить технике ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;  -Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;  -Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам  -Развивать физические качества | Мячи  Мягкие модули | **-**Выполняют удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы**;**  -Выполняют передачу мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по круг;  -Выполняют удар по мячу пяткой, стоя в паре;  -Выполняют передачи мяча внутренней стороной стопы  от входящего игрока, стоящим по кругу;  -Выполняют остановки (приема) мяча подошвой ноги;  -Выполняют ведение мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;  -Сформированы футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;  -Играют в футбол по упрощенным правилам  -Развиты физические качества | Тренировочное |
| Март | 1-2 произвольное ведение мяча ногой  3-4 ведения мяча в ходьбе  5-6 отбор мяча у соперника  7-8 техника вратаря | -Учить технике произвольного ведения мяча;  -Совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги;  -Учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м)  -Совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой.  -Закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м);  -Учить технике отбора мяча у соперника;  -Учить вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем. | Мячи  Мягкие модули  Ворота | -Выполняют технику произвольного ведения мяча;  -Выполняют остановку (прием) мяча подошвой ноги;  -Выполняют ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м)  -Выполняют технику отбора мяча у соперника;  - Выполняют технику вратаря: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем. | Тренировочное |
| Апрель | 1-2 техника вратаря  3-4 техника вратаря  5-6 ведение мяча попеременно правой и левой ногой  7-8 удары мяча с места | **-** Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него)  **-** Закреплять элементы  вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;  -Совершенствовать технику ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника;  -Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества;  **-** Совершенствовать технику работы с мячом;  **-**Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;  -Совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра. | Мячи  Мягкие модули  Ворота | **-** Выполняют элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него)  **-** Выполняют элементы  вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;  -Выполняют ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника;  -Развиты быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества;  **-** Выполняют технику работы с мячом;  **-**Выполняют ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;  -Выполняют технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра. | Игровое |
| Май | 1-2 передача мяча в паре  3-4 передача мяча в паре в ходьбе  5-6 передача мяча в паре в беге  7-8 удар по мячу с разбега | -Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;  -Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету;  -Совершенствовать технику владения мячом;  -Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку;  -Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра;  -Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку;  -Совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу;  -Совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы;  -Совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету. | Мячи  Мягкие модули  Ворота | -Выполняют передачу мяча от игрока к игроку в ходьбе;  -Выполняют точный удар (с места) мячом по предмету;  -Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку;  -Выполняют точный удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра;  -Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку;  -Выполняют остановку мяча вовремя передачи его друг другу. | Игровое |
| Итоговое мероприятие | Игра двумя командами в мини-футбол | | | | |

**4. Ожидаемые результаты освоения программы у детей:**

* Сформировано представление о спортивной игре «футбол»;
* Владеют навыками игры в мини футбол, применяют умения в свободной деятельности;
* Развиты двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста;
* Владеют технико-тактическими приемами игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков;
* Дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

1. **Контрольно-измерительные материалы:**

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет инструктору по физической культуре оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Эта готовность включает в себя следующее:

общая и специальная физическая готовность – освоение базовых элементов игры в мини футбол, а именно: ОФП и СФП:

техническое мастерство – ТМ: овладение детьми техническими приемами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом.

тактическое мастерство - выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определенные игровые функции,

- знание правил игры в футбол;

- проявление творческого отношения к игре;

теоретическая готовность – результаты оцениваются во время занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе игровой деятельности.

**Тестирование физической подготовленности, предусмотренное программой «От рождения до школы» в соответствии с требованиями ФГОС**

(нормативные показатели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | | Пол | Уровень развития | | | | |
|  | |  | Ниже среднего | | средний | | высокий |
| быстрота | | | | | | | |
| Бег на 30м (с) | М  Д | | | 9,0-8,5  9,3-9,0 | | 8,4-7,6  8,9-7,7 | 7,5-7,3  7,6-7,4 |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | М  Д | | | 85,8-86,2  77,0-77,6 | | 86,3-208,7  77,7-99,6 | 108,8-109,2  99,7-100,0 |
| Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см) | М  Д | | | 209-220  146-156 | | 221-303  156-256 | 304-309  257-262 |
| Ловкость | | | | | | | |
| Бег на 20 м между предметами (с) | М  Д | | | 5,8-5,1  6,7-6,2 | | 5,0-1,5  6,0-5,0 | 2,4-2,0  4,9-4,1 |

**6. Список литературы.**

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

2. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 19894.Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». Москва. Творческий центр «Сфера» 2008г.10. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников». Москва. Айрис Пресс 2011г.

3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

4. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 5-6 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2009г.

5. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 6-7 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2009г.

6.Тимофеева Е.А. «Подвижные игры». Москва «Просвещение» 1986г.

7. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». Санкт – Петербург. Детство – Пресс 2010г.

8. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.