**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 17 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю  Заведующий  МАДОУ ЦРР-д/с № 17  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бондаренко Е.И. |

**Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»**

**по платной образовательной услуге**

**«Секция физического развития»**

**для детей 5-7 лет**

**на 2023-2024г.г.**

Составил:

Инструктор по ФК

МАДОУ ЦРР - д/с №17

Рыжков А.А.

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Учебно-тематическое планирование.
4. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.
5. Условия реализации программы.
6. Перспективное планирование.
7. Список литературы.

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1год обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (старшая, подготовительные группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность НОД для детей от 5-7 лет 1 час в неделю (2 занятия по 30 минут) – 56 часов в год.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка.

Такая форма организации детской деятельности воздействуют на сердечно- сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

**Цель** занятий спортивными играми в ДОУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

**Задача** обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее.

Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно- воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Цель и задачи

**Цель программы:** приобщить детей систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

* + Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
  + Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
  + Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
  + Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
  + Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
  + Проведение профориентации.

Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются традиционные (практические, самостоятельная работа) и активные (технология обучения в сотрудничестве) формы проведения занятий.

План НОД по ОФП с элементами футбола:

1. **Подготовительная часть** (разминка).

* разогревание организма.

1. **Основная часть** (упражнения в исходном положении стоя).

* последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

1. Бег и прыжки.

* максимальная нагрузка.

1. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

* комплексная проработка всех групп мышц.

1. Заключительная.

* восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия

упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит из беговой серии упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей, прошедших программу.

* + Повышение физической выносливости.
  + Улучшение осанки, гибкости суставов.
  + Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
  + Развитие чувства самостраховки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
* влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
* гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
* техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
* основы и методы техники и тактики игры в футбол,
* правила игры, организация соревнований;
* оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
* установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
* развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и.т.д.;
* легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
* гимнастические и акробатические упражнения:
* упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
* подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;
* сдача нормативов по физической подготовке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
* упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
* развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
* развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
* специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
* акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
* обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
* обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
* обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;
* обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней часть стопы, остановка

поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;

* обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
* обучение финтам: финт « наступание подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
* обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
* обучение введению мяча в игру;
* обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Формы обучения:**

1. НОД

* 1. Подвижные игры
  2. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

**Методы обучения:**

1. Рассказ и показ руководителя.

2. Упражнения:

Обще развивающие упражнения:

* упражнения в беге;
* прыжковые упражнения;
* упражнение для мышц рук;
* упражнение для мышц туловища;
* упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения:

* имитационные упражнения без мяча;
* игра с мячом у стенку: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

Специальные упражнения, игровой метод.

Двусторонняя игра, один против другого или в парах. Соревновательный метод.

Внутригрупповые соревнования и т.д Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале. Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени. Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ,

**ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.**

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры

«Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

- иметь навыки самостоятельной работы;

- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Количество инвентаря и оборудования, необходимое для проведения НОД.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | инвентарь | Количество  шт. | Срок  использования | Примечание  (наличие инвентаря) |
| 1. | Мяч для футбола | 4 | 5 лет | + |
| 2. | Мяч набивной (1-2 кг) | 1 | 5 лет | + |
| 3. | Секундомер  электронный | 1 | 5 лет | + |
| 4. | Скакалки | 6 | 5 лет | + |
| 5. | Насос и иглы | 1 комплект | 3 года | + |
| 6. | Футбольные фишки | 8 | 5 лет | + |
| 7. | Малые обручи | 8 | 5 лет | + |
| 8. | Мягкие модули | 4 | 5 лет | + |
| 9. | Футбольные ворота | 2 | 5 лет | + |

**Перспективное планирование**

**программы «Футбол»**

**по платной образовательной услуге «Секция физического развития»**

**для детей 5 -7 лет**

**на 2023 — 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | | **Кол-во**  **часов** |
| **1** |  | Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов  Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.  Подвижные игры с мячом. | Октябрь | **2** |
| **2** |  | **2** |
| **3** |  | **2** |
| **4** |  | **2** |
| **5** |  | Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой».  Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву».  Подвижные игры с мячом. | Ноябрь | **2** |
| **6.** |  | **2** |
| **7** |  | **2** |
| **8** |  | **2** |
| **9** |  | Прием: «Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой».  Прием: «Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает ( ногой)» .  Подвижные игры с мячом. | Декабрь | **2** |
| **10** |  | **2** |
| **11** |  | **2** |
| **12** |  | **2** |
| **13** |  | Ведение мяча правой и левой ногой по прямой.  Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.  Подвижные игры с мячом. | Январь | **2** |
| **14** |  | **2** |
| **15** |  | Ведение мяча вокруг конусов.  Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам. | Февраль | **2** |
| **16** |  | **2** |
| **17** |  | **2** |
| **18** |  | Бросание мяча из-за головы двумя руками.  Бросание мяча по цели на точность попадания.  Подвижные игры с мячом. | Март | **2** |
| **19** |  | **2** |
| **20.** |  | **2** |
| **21** |  | **2** |
| **22** |  | Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его».  Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч».  Подвижные игры с мячом. | Апрель | **1** |
| **23** |  | **2** |
| **24** |  | **2** |
| **25** |  | **2** |
| **26** |  | **1** |
| **27** |  | Прием: «Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно».  Игровое упражнение «Ну-ка отними! » в паре с тренером.  Подвижные игры с мячом. | Май | **2** |
| **28** |  | **2** |
| **29** |  | **2** |
|  |  |  |  | **Итого (в год)**  **56ч** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.-

158с

1. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и

методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.-139с

1. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы

совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.:Физкультура и спорт, 2007г.- 142с
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
3. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО

«Изб-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.

1. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, 2005г.