

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад № 52»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 52»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 52»
О.В. Белозуб

**Программа дополнительного образования
детей дошкольного возраста
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый футбол»
Срок реализации 1 год**

Составитель: Максимович А.В.,
тренер Международной сети
детских футбольных школ

I. Целевой раздел.

**1.1 Направленность дополнительной образовательной программы –
физкультурно-спортивная.**

Занятие физической культурой и спортом, а также оздоровление детей являются неотъемлемой частью воспитания и развития здоровых детей. Это основная задача всех дошкольных учреждений! Спортшколы современного времени в своей практике используют самые последние передовые методики тренировки детей, а также подбор рабочих кадров умеющих эффективно решать стоящие задачи. В настоящее время в связи с ухудшающейся экологической обстановкой и прочими неблагоприятными условиями, явлениями меняется среда обитания людей (а следовательно детей). Ухудшается экология питания, появляются генно-модифицированные продукты и т.д., в связи с чем ухудшается полноценный рост и развитие детей. По этой причине возрастает роль и значение занятий физической культурой и спортом, что позволяет полноценно формироваться растущему организму.

Следовательно, чем раньше и правильно ребенок будет вовлечен к занятиям спортом, тем эффективнее будет его развитие и рост.

Педагогическая целесообразность.

Приоритетом и философией работы является, прежде всего, безопасность детей, внимательное, чуткое и бережное отношение тренера к детям и только потом их физическое развитие.

На каждой тренировке ни один ребенок не обделен вниманием. Тренировочные занятия строятся с основным принципом – не навредить! С каждым днем дети будут сильнее, более координированными, ловкими и быстрыми и самое главное – жизнерадостными. Они станут более ответственными и дисциплинированными, смогут ощутить себя нужными в коллективе.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

→ Личностно-ориентированный подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

→ Преемственность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному». После изучения элементарных движений задания постепенно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

→ Систематичность.

1.3. Цели и задачи.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в занятиях физической культурой и спортом через знакомство со спортивной игрой - футбол.

Задачи программы:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье детей;
- развивать физические качества дошкольников (силу, ловкость, выносливость, быстроту реагирования), умение контролировать свои движения и управлять ими;
- выявлять, развивать и поддерживать талантливых детей (проявивших выдающиеся способности);
- создать дополнительные условия для социализации и адаптации детей к жизни в обществе;
- формировать общую культуру у дошкольников.

1.4. Прогнозируемая результативность

К концу учебного года дети должны уметь:

- Использовать обе ноги и все части стопы для ведения и остановки мяча.
- Вести мяч с поднятой головой, чтобы видеть пространство перед собой.
- Менять темп движения по сигналу.
- Двигаться в различных направлениях.
- Контролировать мяч и не отпускать его далеко.

1.5. Формы, порядок и периодичность промежуточной аттестации воспитанников:

Открытые спортивные соревнования (в мае).

II. Содержательный раздел

2.1. Специфика построения занятия с детьми 3-7 лет:

- Организация внимания группы занимающихся (руки вверх; присели; спиной и т.д.) – 1-2 мин.
- ОРУ чередовать с элементами образов животных, игры и т. д. – 3-8 мин.
- Упражнения на осанку:
- Позы, сравнение с рабочими, птицами т.д. (пожарные, солдаты на корабле с флагом...) – 2 мин.
- Упражнения на координацию движения, эстафеты, вспомогательное оборудование (лесенка, мячи, скамейки, маты) – 2 мин.
- Подвижные игры («Волк во рву», «Лисы и зайцы» и т.д.) – 2-3 мин.
- Игры с футбольными заданиями – 5-17 мин.
- Заключительная часть. Восстановить дыхания, успокоиться – 1-2 мин.

2.2. Общая характеристика общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения - это специальные упражнения, предназначенные для развития и укрепления отдельных групп мышц - плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и ног. Задачей их является формирование правильной здоровой осанки ребёнка путём развития и укрепления костно-мышечного аппарата и общее физиологическое воздействие на его организм.

Особенность этих упражнений, заключается в том, что они связаны с деятельностью отдельных, строго ограниченных двигательных центров мозга, и каждое из упражнений затрагивает лишь небольшое число движений, необходимых для его выполнения. Они совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем и требуют сознательности, произвольности, точности выполнения.

Определённая последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение физиологических процессов, способствующих его общей жизнедеятельности.

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними).

Вторая группа упражнений - для развития и укрепления брюшного пресса и ног. Они способствуют укреплению мышц живота, которые предохраняют внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т.п.). Эти упражнения развивают мышцы ног и свода стопы, препятствуют застою крови в венозных сосудах (хлопок о колени, полуприседания, приседания и т.д.).

Третья группа упражнений - для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Эти упражнения влияют на формирование здоровой осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперёд и стороны, а также при поворотах вправо, влево и вращении туловища. У ребёнка вследствие имеющихся возрастных особенностей в строении грудной клетки нет большого размаха дыхательных движений, дыхание поверхностно, неглубоко.

В процессе интенсивных физических упражнений появляется большая потребность в кислороде; ребёнок начинает глубоко дышать, вбирая свежий воздух и ощущая в то же время необходимость освободиться от вырабатываемой в организме углекислоты, что создаёт необходимость выдоха.

Поэтому при выполнении всех упражнений важную роль играет правильное дыхание ребёнка. Оно заключается в полноценном интенсивном по глубине вдохе и в постепенном умеренном выдохе, фиксируемом произнесением звуков.

Вдох в упражнениях, развивающих мышцы ключевого пояса, всегда совпадает с расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх; выдох связан с сужением её при опускании рук вниз, проведением их вперёд, хлопком перед собой.

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми большей частью с обручами, лентами, шнурами, шестами, шарами и т.п. Кроме того, на предметах: гимнастической стенке, скамейке, бревне; у предметов - гимнастическая стенка,

стена. Различные предметы позволяют многократно повторить одни и те же полезные для детей упражнения, поддерживая к ним интерес.

Они способствуют формированию правильной осанки, не надоедая детям и не утомляя их однообразием. Кроме того, предмет содействует большей конкретности задания, он делает движения более точными.

Многократное повторение упражнения с предметом помогает выработать правильный мышечный тонус, сохраняющийся и в дальнейшем при выполнении упражнения без предмета.

Общеразвивающие упражнения - это своеобразная "азбука" движений.

С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. общеразвивающие упражнения составляют основу содержания занятий с детьми.

Таким образом, общеразвивающие упражнения используемые одновременно, оказывают всестороннее укрепляющее воздействие на организм ребёнка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определённой расчленённости и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей.

Обучение ОРУ ведётся в соответствии с дидактическими принципами сознательности и активности, доступности, наглядности, системности. В зависимости от контингента занимающихся и решаемых задач используются разнообразные организационные формы и приемы проведения упражнений.

Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. В дальнейшем, по мере совершенствования двигательной функции, упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений.

2.3. Координация движений.

Координация движения, упражнения для ее развития, а также упражнения для развития равновесия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса у детей. Эти упражнения помогают развивать ребенку, будущему футболисту, ловкость и умения владеть мячом, быстро переключаться с одного скоростного режима на другой, а это очень важно в футболе.

Упражнения на координацию делают движения уверенными, четкими и формируют правильную осанку. Однако координация движений не формируется моментально и разово. Это длительный, сложный и настойчивый процесс. Во время него формируется вестибулярный аппарат, мышечная масса, мышечный корсет и зрительная координация. По этой причине в спортивных школах при помощи этих специальных упражнений эффективно происходит становление и формирование четких и правильных движений.

Комплекс упражнений, применяемый можно разделить на 2 группы

- А) статические
- Б) динамические

Статические позволяют четко формировать спортивные позы и те или иные положения тела, учат сохранять равновесие в заданной позе: при приседании на носочках, стоя на одной ноге и пр.

Динамические позволяют осваивать все упражнения в движении: лазанье, ходьба по бревну, скамейке, неожиданные остановки, смена направления движения (бег, прыжки, скачки и т.д.)

Каждому возрасту необходим свой подбор упражнений, соответствующий возможностям детей в этом возрасте и их индивидуальным природным, гипотетическим способностям.

Развитие координации или упражнения на равновесие – это очень важный момент в развитии ребенка. Эти упражнения помогают малышу развивать ловкость, делают его движения более уверенными, способствуют формированию правильной осанки. Хорошая координация движений не формируется моментально – на это уходит немало времени, поскольку это постепенный процесс, во время которого совершенствуется вестибулярный и мышечный аппарат, а также зрительная координация движений ребенка.

Также способствует развитию координации катание на велосипеде, на коньках, на лыжах.

2.4. Примерные комплексы игр и игровых упражнений с мячом (диаметром 20 см)

Комплекс № 1 (для детей 3-4 лет)

Цель: развивать ловкость, меткость, координации движений в мелких и крупных мышечных группах.

- «Бросалки» - подбросить и ловить мяч двумя руками
- «Отбивалки» - отбить мяч об пол двумя руками и поймать его
- «Бросок-отскок» - подбросить мяч вверх и ловить его после отскока об пол
- Подвижная игра «Догони мяч» - дети перебрасывают мяч через натянутый шнур на высоте 1,5м. на рас.=50-60 см от них, стараясь не коснуться мячам шнура, затем бегут за мячом.

Вариант усложнений: дети догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола.

Комплекс № 2 (для детей 5-7 лет)

***Цель:** развивать ловкость, меткость, координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.

- «Хлопушки»-подбрасывать мяч вверх и ловить после одного хлопка в ладоши
- «Отбивалки»- отбить мяч об пол одной рукой и поймать его двумя руками
- «Хлоп-гоп» — подбросить мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладоши
- Подвижная игра «Ударяй и догоняй»- дети ударяют по мячу ногой, бегут за ним, берут в руки и возвращаются на место.

Вариант усложнений: в вдогонку за мячом детям необходимо пролезть под натянутым шнуром на высоте 50 см. взять мяч и вернуться на место. Не задевая шнур.

- *Цель:** тренировать вестибулярный аппарата, развивать ловкость, меткость, координацию движений, силу мышц спины, ног и плечевого пояса.
- «Вертушка»- подбросить мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

- «Правый-левый»- отбивать мяч правой-левой рукой поочерёдно
- «Корзинка»- подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч.
- Подвижная игра «Мяч в кругу»- дети располагаются по кругу, лёжа на животе лицом в круг. У одного из участников мяч, он, отталкивая его руками, прокатывают любому из участников. Мяч из круга не выпускать.

Вариант усложнений: дети перекатывают мяч ногами из и.п.- сесть, согнув ноги (мяч удерживать стопами ног), отталкивая его, разгибая ноги в коленях. В игру можно добавить ещё один или два мяча, но тогда детям придётся прокатывать мяч так, чтобы они не сталкивались друг с другом.

2.5. Примерные командные игры с мячом

«Охотники за сокровищами»

Цели: отработка навыков ведения мяча; игра с поднятой головой; ускорение при единоборстве с защитником.

Организация: Одна команда выстраивается на линии. Три игрока встают напротив них. Они играют роль пиратов. Три игрока должны защищать сокровища, а игроки с мячами должны обойти их и завладеть сокровищами. После того, как игрок с мячом пробежал мимо пирата, он должен сбить мячом конус и принести его на линию старта. Если игрок с мячом не смог пробежать мимо пирата, он должен вернуться назад и начать заново.

«Гонки»

Цель: отработка навыков ведения мяча.

Организация: Игроки совершают ведение мяча внутри квадрата, используя все поверхности стопы. Задача состоит в том, чтобы не столкнуться с другими игроками. Игроки издают звуки, подобные реву мотора спортивной машины. Тренер говорит, с какой скоростью двигаться. Например, первая скорость — медленно, четвертая скорость — очень быстро. В квадрат добавляются два игрока в манишках. Необходимо избегать встречи с ними. Когда тренер подает команду «Смена машин», игроки останавливают мяч, наступив на него, и ищут себе другой мяч.

«Замри»

Организация: Игроки должны добраться до другой стороны площадки. Игроки могут двигаться, только когда тренер смотрит в сторону. Как только тренер посмотрит на игроков, они должны встать на одну ногу и замереть. Если игроки двигаются, когда тренер смотрит на них, они должны сделать пять шагов назад.

Вариант: первый раз без мячей; второй раз с мячом в руках; третий раз с мячом в ногах.

«Остановить мяч»

Цель: совершенствовать остановку мяча, развивать координацию движений.

Организация: Каждый игрок со своим мячом двигается в квадрате, по сигналу тренера дети выполняют задание остановить мяч подошвой, сесть на мяч, остановить коленкой, лечь животом на мяч.

III. Организационный раздел

3.1. Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 3-7 лет.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю в течение всего календарного года (исключение – отпуск тренера).

Продолжительность занятия в зависимости от возраста детей:

3-5 лет – 25 минут;

5-7 лет – 30 минут.

Нормы наполнения групп – не более 15 детей.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Одежда ребенка: обувь – спортивные кроссовки, избегать синтетических видов одежды и отдавать предпочтение хлопчатобумажным, тренировочная форма должна быть удобной и не ограничивать движения, не сковывать ребенка, соответствовать погодным условиям (при проведении занятий на улице) или температурному режиму помещения спортивного зала.

3.2. Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимое условие: соблюдение питьевого режима по окончании занятия.

3.3. Для проведения занятий необходимо материально-техническое оснащение: футбольные мячи, футбольные ворота, фишки, обручи, скакалки, гимнастические палки.

3.4. Методы диагностики личностного развития детей:

- наблюдение;
- беседа;
- анализ выполняемых заданий.

3.5. Виды и формы контроля освоения программы:

- оперативный: регулярность проведения занятий, соответствие их содержания данной программе;
- итоговый: спортивные соревнования.

Спортивные соревнования проводятся в мае с приглашением родителей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587502

Владелец Белозуб Оксана Викторовна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023