

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №7 «Рябинушка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №7 «Рябинушка»

Веретенникова И.В.

«29» 08. 2023 г.

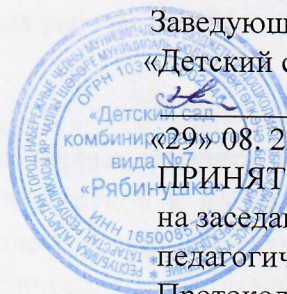
ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета №1

Протокол №1

от «29» 08.2023 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«GOALASTIKA»**

для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Составитель: тренер
Мударисов Б.А.

Срок реализации: 1 год

г. Набережные Челны
2023 г.

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 4-7 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) 1 учебный 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 4-7 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основным 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 и под 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 6-7 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. Манишки – 15 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
	Правило техники безопасности в зале. Правила игры. Основные ошибки.	1	1	2
	Общая физическая подготовка	2	18	20

	Техническая подготовка (ведение, прием, передача мяча	2	18	20
	Тактическая подготовка	1,2	6,8	8
	Теоретическая подготовка	4	-	4
	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 5-7 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., Восилук А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987.
12. Яковлев В. Игры для детей. – М.: ФиС, 1975.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
5 (пять) страниц
Заведующий МБДОУ «Детский сад №7 «Рябинушка»
И.В.Веретенникова



Рост	115	112	110
Вес	12	11	10
Длина			
Температура			