муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад №146» г. Рязани**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Школа мяча»**

**(футбол)**

***физкультурно- спортивной направленности***

Возраст детей: 4-5 лет Срок обучения: 1 года

 Количество часов в год: 72

 Педагог: Кустов Михаил Александрович

**г. Рязань, 2019**

**Пояснительная записка**

Программа по футболу предназначена для работы с детьми среднего дошкольного возраста. Программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 4 до 5 лет (средняя группа детского сада). Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Футбол – одна 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.

Игра в футбол содействует 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. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Задача обучения игре в футбол детей среднего 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 формируется 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.

**Актуальность.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в средней группе. Возраст учащихся – 4-5 года. Весь учебный материал программы распределѐн в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение практических умений и навыков. Данная программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.

Футбол – игра с мячом. Есть в этом предмете какая-то притягательная сила, он все время находится в движении, приковывая к себе внимание игроков и зрителей. Это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного.

**Необходимость** данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении отдельного вида спорта – футбол. Работа по программе является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

 У ребенка 4-5 лет наблюдаются сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает **возрастать,** заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, он может выполнять несколько движений одновременно.

Эффективными и отвечающими возрастным особенностям средних дошкольников средствами физического воспитания являются подвижные игры и упражнения, включающие элементы спортивных игр. Различными авторами отмечено, что развитие интеллектуальных способностей дошкольников особенно эффективно с применением подвижных игр с мячом. Игры с мячом – не только интересное развлечение, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем девочек. Два этих фактора, накладываясь, один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

**Цель программы –** обучение детей освоению двигательных элементов игры в футбол, воспитание чувства трудолюбия, взаимопомощи у дошкольников. Приучение детей к здоровому образу жизни, занятиям спортом и физической культурой.

**Задачи программы:**

* обучить детей основам техники футбола (технике остановок и передач мяча, ведений и обводке, ударов по воротам, обманным движениям);
* знакомить детей с общими тактическими действиями при игре в футбол;
* воспитывать у детей способность применять технические элементы в игре;
* работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижения;
* обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

**Условия реализации**

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 4-5 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях) с необходимым инвентарем. Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН от 15 мая 2013 года №2.4.1.3049-13

**Формы проведения занятий:**

* Практические занятия;
* Подвижные игры
* Мини-соревнования

**Формы организации детей –** групповая, индивидуальная работа, совместно-игровая

**Взаимодействие с родителями**

Педагог проводит с родителями беседы, консультации, мастер-классы, в процессе которых объясняет цели и задачи занятий, показывает некоторые приемы работы с детьми.

**Формы подведения итогов реализации программы**

**дополнительного образования**

Подведение итогов проводится в конце учебного года. После проведения мини-турнира по футболу, определение и награждение в различных индивидуальных и командных номинациях.

**В программу заложены следующие принципы:**

* принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
* принцип доступности;
* принцип последовательности.

**Ожидаемые результаты**:

* Дети владеют техническими приемами игры в футбол;
* Умеют играть в группе ровесников;
* Проявляют интерес к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортом и физической культурой.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Школа мяча» для детей 4-5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ПЕРИОДЫ** | **Количество занятий** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1.2.3.4. | **Сентябрь**Товарищеская встречаПодвижные игры Подвижные игры с мячомПодвижные игры с мячомВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Октябрь**Подвижные игры с элем. футболаПодвижные игры с элем. футболаЗнакомство с футбольным законом«Лесенка»Всего: | 1 | 1222 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Ноябрь**Передача внутренней стороной стопыПередача у скамьи«Переступы»Остановка мяча подошвойВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Декабрь**«Передача – остановка»Ведение мяча «подъемом»Ведение мяча со сменой направления«Лесенка и мяч»Всего: | 1 | 122 2 | 8 |
| 1.2.3. | **Январь**Новогодний матч«Кочки»«Комплекс ведение-остановка-передача»Всего: | 2 |  222 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Февраль** «Комплекс ведение-остановка-передача» «Змейка»Ведение мяча «змейкой»Ведение «змейкой» и передачаВсего: | 1 | 1222 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Март**Удар по воротам «Подъемом»Ведение – ударВедение – удар«Прокаты»Всего: |  1 | 2122 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Апрель**Прокат-ударПрокат-удар«Кочки»Ведение мяча подошвойВсего: | 1 | 2122 | 8 |
| 1.2.3.4. | **Май**Ведение мяча подошвойВедение подошвой со сменой направленияВедение подошвой «змейка»Мини-соревнованияВсего: | 1 | 2221 |   8 |
|  | **Всего:** |  |  | 72 |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**«Школа мяча»**

**Сентябрь**

**Товарищеская встреча.** Выявить у детей сильные и слабые качества во время игры. Знакомство с правилами игры.

**Подвижные игры.** Игры без мяча, подготовительное занятие к изучению элементов футбола.

**Подвижные игры с мячом.** Знакомство со «школой мяча» через различные специальные подвижные игры.

**Подвижные игры с мячом.** Знакомство со «школой мяча» через различные специальные подвижные игры.

**Октябрь**

**Подвижные игры с элементами футбола.** Подвижные игры с мячом, направленные на взаимодействие с партнерами по команде в парах, тройках, группах.

**Подвижные игры с элементами футбола.** Подвижные игры с мячом, направленные на взаимодействие с партнерами по команде в парах, тройках, группах.

**Знакомство с футбольным законом.** Объяснить детям основные правила игры футбол через игровые упражнения с мячом.

**«Лесенка».** Базовые технические элементы передвижения без мяча на снаряде «лесенка».

**Ноябрь**

**Передача внутренней стороной стопы.** Изучение технического элемента передача внутренней стороной стопы.

**Передача у скамьи.** Отработка технического элемента передача внутренней стороной стопы - индивидуальная работа с мячом (упражнения у скамьи).

**«Переступы».** Подготовительные упражнение на снаряде «лесенка» для освоения остановки мяча подошвой.

**Остановка мяча подошвой.** Изучение технического элемента остановка мяча подошвой. Упражнения в парах .

**Декабрь**

**«Передача – остановка».** Взаимодействие в парах, тройках, отработка технических элементов - передачи мяча внутренней стороной стопы партнеру, остановка мяча подошвой.

**Ведение мяча «подъемом».** Изучение технического элемента – ведение мяча подъемом.

**Ведение мяча со сменой направления.** Упражнения, направленные на координацию движений, контроля мяча.

**«Лесенка и мяч».** Совмещение упражнений на снаряде «лесенка» и технических элементов с мячом для развития «футбольного мышления».

**Январь**

**Новогодний матч.** Игровое занятие, проведение товарищеских матчей, наблюдение за результатами работы и усвоением материала первого полугодия.

**«Кочки».** Подводящие упражнения на снаряде «лесенка» для повторения пройденного материала и изучения новых технических элементов.

**«Комплекс ведение-остановка-передача».** Повторение изученных технических элементов, совмещение элементов, имитация игровой ситуации. Взаимодействия в парах, тройках.

**Февраль**

**«Комплекс ведение-остановка-передача».** Повторение изученных технических элементов, совмещение элементов, имитирую игровую ситуацию. Взаимодействия в парах, тройках.

**«Змейка».** Подводящие упражнения на снаряде «лесенка» для координации движений, имитирующих передвижение с мячом.

**Ведение мяча «змейкой».** Ведение мяча внешней, внутренней сторонами стопы, подъемом между препятствиями.

**Ведение «змейкой» и передача.** Сочетания изученных технических элементов - ведение внешней, внутренней сторонами стопы, подъемом и передачи внутренней стороной стопы.

**Март**

**Удар по воротам «Подъемом».** Изучение нового технического действия – удар по мячу подъемом.

**Ведение – удар.** Сочетание технических действий – ведение мяча подъемом и удар по воротам.

**Ведение – удар.** Сочетание технических действий – ведение мяча «змейкой» и удар по воротам.

**«Прокаты».** Подводящие упражнения на снаряде «лесенка» для координации движений, имитирующих прокат вперед и перекаты в стороны мяча подошвой.

**Апрель**

**Прокат-удар.** Работа в парах. Сочетание технических действий – передача, остановка мяча подошвой, прокат/перекат, удар по воротам.

**Прокат-удар.** Работа в парах. Имитация игровой ситуации. Сочетание технических действий – передача, остановка мяча подошвой, прокат/перекат, удар по воротам.

**«Кочки».** Подготовительные упражнение на снаряде «лесенка» для освоения ведения мяча подошвой

**Ведение мяча подошвой.** Изучение технического элемента ведение мяча подошвой.

**Май**

**Ведение мяча подошвой.** Отработка технического элемента ведение мяча подошвой.

**Ведение подошвой со сменой направления.** Сочетание технических элементов ведение мяча подошвой, остановка подошвой с последующим ведением со сменой направления.

**Ведение подошвой «змейка».** Сочетание технических элементов ведение мяча подошвой, перекаты вправо, влево с последующим ведением мяча.

**Мини-соревнования.** Проведение мини-турнира по футболу. Подведение итогов учебного года. Награждение участников специальными призами.

***Примечание:*** В заключительной части каждого занятия проводится двухсторонняя игра – футбол, с задачей – отрабатывать новые изученные элементы.

**Оборудование и материалы**: конусы, тренировочные фишки, мячи, ворота, манишки, планки, обручи.

**Список используемой литературы**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г, «Мини-футбол в школе» М. 2008 год.
2. Андреев С.Н. «111 с.с. или Мини-футбол» М.1978 год
3. Лаптеева А.П. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. М.1983
4. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М. 2004
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., «Мини-футбол игра для всех» М. 2008 год.
6. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» Тюленьков С.Ю., М.1987.
7. Сучилин А.А., Футбол во дворе. Физкультура и спорт ., М. 1978 год.
8. Федоров А.А. «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000