ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 233 ОАО «РЖД»

Принята на заседании педагогического совета «Детский сад № 233» ОАО «РЖД» протокол № 1 от 30.08.2023г

Председатель педагогического совета
_____/Л.К. Чикаш

Утверждено приказом заведующего
Детского сада № 233 ОАО «РЖД»
от «30» 08 2023 г.
_____/ Л.К.Чикаш
М.п.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной секции «Школа мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Автор - составитель:
Пильчинов Федор Васильевич
инструктор по физической культуре

г. Улан-Удэ
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Детский футбол» (далее - Программа) реализуется в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". https://docs.cntd.ru/document/420207400
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf
- Устав Частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 233» ОАО «РЖД» утвержден распоряжением ОАО «РЖД» № 369р от 11.02.2014.http://доу233ржд.рф/wpcontent/uploads/documents/ustav_dou233ch_2020.pdf
- Положение об оказании платных образовательных услуг Частным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 233 ОАО «РЖД».http://доу233ржд.рф/wpcontent/uploads/documents/documents_polojenie_2020.pdf
-

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Футбол одни из самых популярных и массовых спортивных игр в мире и привлечение детей к данному виду спорта содействует гармоничному развитию детского организма укреплению психического и физического здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования по детскому футболу.

На занятиях секции создаются условия для правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Секция «Детский футбол» предусматривает разнообразную деятельность с мячом с учетом возраста детей. Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Во время игры в футбол тренер формирует у дошкольников нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Систематические занятия футболом воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма ребенка.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении — это эмоциональная направленность, ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Радость и удовольствие от занятий спортом формирует у воспитанников осознанный интерес и мотивацию к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

Основной предмет обучения: футбол.

Вид программы: модифицированная.

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.

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

Содержание занятия объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода. 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. Обучения техники проводиться постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Направленность программы**:** физкультурно-спортивная.

Адресат программы: для дошкольников 5-7 лет.

Возрастные особенности детей 5- 7лет.

Дети 5- 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

На 6-7 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

В 6-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с мячом.

Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

Срок и объем освоения программы: срок реализации Программы – 2 года:
в течение учебного года (9 месяцев - с начала сентября по конец мая, что составляет 34 -36 учебных недели).
5-6 лет, 68 часов, 2 часа в неделю (1 час=25мин);
6-7 лет, 68 часов, 2 часа в неделю (1 час=30мин).

Форма обучения**:** очная.
Особенности организации образовательной деятельности: одновозрастная группа детского сада.

Режим занятий:
Старшая группа: 1 час (25 мин) х 2 раза в неделю=2 часа в неделю;
Подготовительная группа: 1 час (30 мин) х 2 раза в неделю=2 часа в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель: содействие физическому развитию и оздоровлению ребенка 5-7 лет процессе обучения игре в футбол.
Задачи:
- формировать представление о спорте, об игре в футбол, с основными правилами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, морально-волевых качеств, уверенности в себе, уважительного отношения к окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Подготовительный этап. Основная задача - развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. Дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная задача - сделать действия детей направленными, осознанными. Дошкольники знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления. Дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр.

Методы обучения

№	Методы
1.	Повторный метод – многократное выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки.
2.	Интервальный метод - многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3.	Вариативный метод - выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4.	Метод сопряженных взаимодействий - взаимосвязь развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.
5.	Игровой метод – характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели, может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности
6.	Соревновательный метод – это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы, может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся.
7.	Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии

	упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»).

Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.
Уровень подготовки воспитанников.
Знать /понимать: - роль занятий по физической культуре для физического развития; - правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале; - названия и упрощенные правила игры в футбол.
Уметь: - свободно ориентироваться на площадке; - выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать; - взаимодействовать друг с другом во время игры, - выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол; - подчинять свои интересы интересам команды.

Техническая подготовка:

- Обучение техники игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперёд бег с крестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком.
- Обучение техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка и обработка мяча, ведение мяча, вбрасывание и техника игры (вратаря).

- Обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороны стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъёма, носком, пяткой.

- Обучение остановке и обработке мяча.

- Обучение финтам: финт наступание подошвой на мяч, ложная остановка мяча подошвой, проброс мяча мимо пакета, ложный замах для удара, переступание через мяч.

Обучение введению мяча в игру.

Обучение техники игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивания мяча.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
физкультурно-спортивной секции «Детский футбол»

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока: - ходьба в сочетании с бегом - бег с изменением направления - бег с изменением скорости - бег приставными шагами - бег спиной вперед - бег с высоким подниманием бедра - бег челночный - защитная стойка - прыжки на одной и на двух ногах - прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу: - внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам - удар серединой подъема по неподвижным и катящимся

мячам - удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного - прямолинейное ведение и удар - обводка стоек и удар

3) Остановка мяча: - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - остановка катящегося мяча подошвой - остановка мяча катящегося под разным углом - остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча: - ведение внешней стороной подъема - ведение с разной скоростью и сменой направления - ведение с обводкой стоек - ведение с применением обманных движений - ведение с последующим ударом в цель - ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча: - передачи, выполняемые разными частями стопы - передачи короткие и средние - передача неподвижного мяча - передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка: - «Открывание» - передачи - ведение и обводка - удары по воротам - обманные движения

7) Теоретическая подготовка: - футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире - учимся играть в футбол - умейте нападать, умейте защищать - простейшие правила игры - как избежать травматизма - как достичь положительного результата

Отрабатываемые приемы на занятых секции «Детский футбол»
Старшая группа

Месяц, недели				Количество часов
сентябрь				
1	2	3	4	
Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой с 1,2,3 шагов	Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой с разбега	Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой после сильного паса	Подвижные игры с мячом	**4**
октябрь				
Приём: один ребенок катит мяч, другой с боку ударяет его ногой	Приём: бросать мяч вверх и принимать его на ногу (смягчить мяч)	Приём: передача мяча щекой и остановка его постановкой ноги сверху	Подвижные игры с мячом	**4**
ноябрь				
Приём: один ребенок катит мяч двумя руками, другой останавливает ногой	Приём: один ребенок делает пас ногой, другой останавливает его ногой	Ведение мяча, толкая его то правой, то левой ногой	Подвижные игры с мячом	**4**
Ведение мяча правой и левой ногой по прямой	Ведение мяча правой и левой ногой с изменениями (змейка)	Приём ложный замах показ удара, передача паса в другом направлении	Подвижные игры с мячом	**4**
январь				

каникулы	Ведение мяча вокруг конуса	Ведение мяча с ускорением и ударять по нему	Подвижные игры с мячом	**3**
февраль				
Бросание мяча из- за головы двумя руками	Бросание мяча по квадратам	Подвижные игры с мячом	Ведение и обводка	**4**
март				
Приём: один ребенок бросает мяч, другой принимает его	Приём: отработка обыгрыша один в один	Обводка конусов с последующим ударом про воротам	Обманные движения	**4**
апрель				
Удары по воротам с 5 метров, вратарь ловит и бросает обратно	Игровое упражнение (квадрат, треугольник)	Передача паса вдоль ворот (замкнуть передачу с другой стороны)	Остановка мяча	**4**
май				
Ведение мяча	Отработка схем движения мяча	Элементарные приёмы игры в футбол	Соревнования	
				34

Подготовительная группа

Месяц, недели				**Количество часов**
сентябрь				
1	**2**	**3**	**4**	
Диагностика	Закрепление правил игры. Вспомнить основные элементы футбола	Ведение мяча змейкой. Удар по воротам	Ведения мяча по прямой, змейкой	**4**
октябрь				**4**
Перебрасывание мяча стоя из-за головы, сбоку.	Бросание мяча друг другу с хлопком и поворотами	Бег через набивные мячи. Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу.	
ноябрь				
Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру.	Передача мяча в движениии. Игра в парах.	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	**4**

				4
январь				
	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями	прокатывание мяча между ног, перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе,	Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание)	**3**
февраль				
Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой.	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках.	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока	Ведение мяча змекой - 10 м. не теряя мяча, Удар по воротам	**4**
март				
Бег по координационной лесенке.	Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками	Игра по упрощенным правилам 1 на 1	Игра по упрощенным правилам 4 на 4	**4**
апрель				
Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. И	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. И	Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком.	**4**
май				
Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Удар по воротам	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь	Элементарные приёмы игры в футбол. Беседа «Как избежать травматизма»	Соревнования	

	на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги			
				34

Формы контроля: контрольный срез по каждому отработанному движению.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34недели
Количество учебных дней	(по УТП) 1 год обучения (68 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 01.09.2023 по 31.05.2021 г. (приказ №____ от_____)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - сентябрь Рубежная - май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	**Характеристика** *(заполнить)*
Материально-техническое обеспечение	- спортивный зал площадь – 60,0 кв.м.; - мяч футбольный – 8шт.; -секундомер механический – 1 шт.; - насос и иглы – 1 комплект; -конусы – 10 шт.; - сетка для мячей – 2 шт.; -ворота футбольные – 2 шт.
Кадровое обеспечение	Инструктор по физической культуре

1.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: В конце учебного года проведение соревнований среди подготовительных групп.

1.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Футбол

Уровень	Норматив
Высокий – 2,1 сек. Средний – 2,3 сек. Низкий – 2,5 более сек.	Бег 10 метров (сек)
Высокий – 6,3 сек Средний – 6,5 Низкий – 7,0 и более сек.	Бег 30 метров (сек)
Высокий – 7,4 сек Средний – 7,6 сек Низкий – 8,0 и более сек	Челночный бег 3х10м
Высокий – 140 см 13 Средний – 120 см Низкий – 100 и ниже.	Прыжок в длину с места
Высокий – 300 см Средний – 260 см. Низкий – 175 и меньше см.	Бросок набивного мяча из-за головы стоя
Высокий – из 5 ударов 5 попаданий Средний – из 5 ударов 3 попадания Низкий – из 5 ударов 2 и менее попаданий	Удар по неподвижному мячу
Высокий – ведёт мяч, не теряя его. Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча. Низкий – ведёт мяч с частыми потерями.	Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления
Высокий – из 5 ударов 5 попаданий. Средний – из 5 ударов 3 попадания. Низкий – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.	Удар по воротам
Высокий – из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра. Средний – из 5 передач 3 правильных. Низкий – из 5 передач 2 и менее правильных.	Передача мяча друг - другу
Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.	

2.6. БИБЛИОТЕЧНЫЙ СПИСОК

1. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. «Первые шаги в футболе». Методическое пособие. Российский футбольный союз. Москва, 2015г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие. – Н.Новгород: «РА Квартал», 2015г.
3. Токаева Т. Э. «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС». Издательство: Сфера, 2015