

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Д/с ОВ № 99»

Ю.В.
Епанова Ю.В.

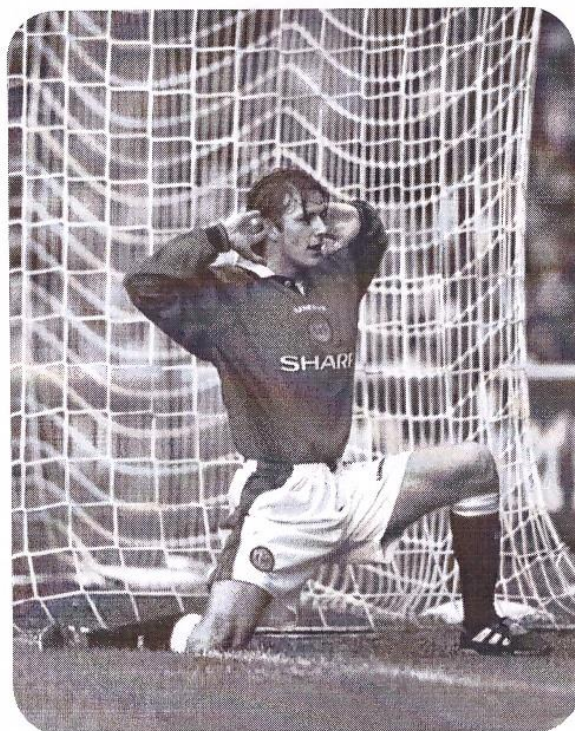
26.09.2019 г.

Приказ от 26.09.2019 г. № 209



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Юный Бэкхем»



Составили:

Ефимов В.Д., тренер-преподаватель

Карпова Е.Г., старший воспитатель

МБДОУ «Д/с ОВ № 99»

город Братск

2019 год

Содержание:

| № | Содержание | Страницы |
|----------|------------------------------------|-----------------|
| 1. | Пояснительная записка | 3-4 |
| 2. | Цели и задачи | 4 |
| 3. | Планируемые результаты | 4 |
| 4. | Учебный план | 5 |
| 5. | Календарный учебный график | 5 |
| 6. | Рабочая программа | 5-7 |
| 7. | Оценочные и методические материалы | 7-9 |

Пояснительная записка

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т. е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Наиболее приемлемой спортивной игрой для детей дошкольников считается футбол.

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

В период с пятого до седьмого годов жизни ребёнка в его организме существенно пребывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: бросок и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, основные части содержания многих образовательных областей.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, 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.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются средствами укрепления здоровья.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Цели и задачи.

Цель: Обеспечить оптимальную двигательную активность и укрепление здоровья через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе.

Задачи:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма дошкольников;
- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- познакомить и разучить приёмы (элементы) техники владения мячом в футболе;

Особенности программы:

Программа реализуется 2 раза в неделю по 30 минут.

Состав детей группы - от 4 до 7 лет. Количество детей – 15 человек.

Планируемые результаты.

1. У ребёнка будут сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности;
2. Дети будут иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
3. Дети будут иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём и оборудованием;
4. Дети будут следить за правильной осанкой;
4. У детей будут сформированы основные элементы техники футбола:
 - техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; бега изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями;
 - техника владения мячом и основные способы их выполнения.

Учебный план.

| № п/п | Виды подготовки | 72 недели | |
|-------|---|--------------------|--|
| | | 1 занятие | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 занятие | |
| 2. | Охрана труда и техника безопасности | В процессе занятий | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 40 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 4 | |
| 5. | Техническая подготовка | 20 | |
| 6. | Тактическая подготовка | 4 | |
| 7. | Соревновательная подготовка, контрольные нормативы | 4 | |
| | Всего часов | 72 | |

Календарный учебный график

| | |
|---|-------------------|
| Начало учебного года | 01.10.2019 г. |
| Окончание учебного года | 31.05.2020 г. |
| Продолжительность каникул в течение учебного года | 1-2 неделя января |
| Вводная диагностика | октябрь |
| Итоговая диагностика | 1-2 неделя мая |

Рабочая программа

| Месяц | Содержание |
|----------|--|
| Сентябрь | <i>Ходьба</i> - обычная, на носках с разным положением рук, на носках с разными положениями рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперед, спиной вперед, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; |
| Октябрь | Ходьба в сочетании с другими видами движений. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; |
| Ноябрь | Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м. |

| | |
|---------|---|
| Декабрь | <p>Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;</p> <p>Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);</p> |
| Январь | <p>Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;</p> |
| Февраль | <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.</p> |
| Март | <p>Перебрасывание набивных мячей. Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).</p> |
| Апрель | <p><i>Групповые упражнения с переходами.</i> Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> |
| Май | <p>Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.</p> <p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p><i>Техника передвижения:</i> различные виды бега («змейкой»; бега изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего;</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.</p> <p><u>Техника владения мячом и основные способы их выполнения:</u></p> <p>1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; 2. ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; 3. Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; 4. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); 5. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м. |
|--|--|

Оценочные и методические материалы.

Игры и упражнения, направленные на формирование двигательных качеств элементов техники футбола.

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание.

Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

Инвентарь. Пять стоек.

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование.

Организация и содержание.

Две колонны игроков в 12-15м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара - в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнения в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3.

Задача. Ведение внутренней и внешней стороны стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу инструктора все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или обрабатывали уже известные приёмы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Отличительные особенности программы:

Регламентом данной Программы предполагается зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап с 5-летнего возраста, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Режим учебно-воспитательного процесса соответствует требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно - оздоровительных группах подготовки составляется с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к образовательной работе детей в образовательной организации.

Наполняемость минимальный состав группы 15 человек.

Взаимодействие с родителями:

Посещение занятий, с целью просмотра и отслеживания качества работы с детьми;

Беседы с родителями воспитанников,

Анкетирование с целью выявления желания детей заниматься в кружке.

Диагностика.

Оценка формирования основных элементов техники футбола:

1. Овладение техник передвижения (различные виды бега («змейкой»; бега изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями);

2. Овладение техник владения мячом и основных способов их выполнения:

а) удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

б) Останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу;

в) Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по-прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;

г) Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;

д) Отбор мяча (отбивание ногой и выпаде);

е) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

ж) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощённым правилам в ограниченных составах 1X1, 2X2, 3X3.

Методические рекомендации:

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

Словесный передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

Практический - обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют благоприятные развития.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближённой к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегчённые мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

Список литературы.

1. Адашквичене Э. Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
3. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. -- Киев, 1983.
4. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 2007
5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2008.
6. Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик, И.А. Швыков. - Олимпия; Человек, 2007. - Изд. №28. - 39 с.
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5?6 лет». М.: Просвещение, 2004.