

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 74 «Земляничка»
(МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»)

ул. Энтузиастов, д. 3, г. Норильск, Красноярский край, 663333, телефон/факс (3919) 44-19-81
e-mail: mdou74@norcom.ru, сайт: <http://mbdou74.ucoz.net/>
ОГРН 1022401630591, ОКПО 58801874, ИНН/КПП 2457051791/245701001

ПРИНЯТА:
Решением Педагогического Совета
МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»

Протокол № 3 от 25.02.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МБДОУ
«ДС №74 «Земляничка»
С.В. Завадская
Приказ № 117 от 27.02.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА
«ШКОЛА МЯЧА»**

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 7 лет

Составили:
Заместитель заведующего по УВиМР
МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»
Андреева Т.М.
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»
Кравченко А.С.

Норильск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Условия реализации Программы.
 - 1.2. Кадровые условия реализации Программы
 2. Содержание программы
 3. Прогнозируемые результаты освоения программы
 4. Календарно-тематическое планирование
 5. Учебно-методическое обеспечение программы
 6. Список литературы
- Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. В дошкольном детстве закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки и основы здорового образа жизни, создается фундамент для воспитания физических качеств. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ.

Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и является основным видом деятельности в работе с детьми.

Игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Футбол – подвижная игра с мячом, один из популярных видов двигательной активности детей. Обучение игре с элементами футбола отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

Игры с мячом способствуют как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. В играх с мячом развиваются соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитываются товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребёнка, формирование таких качеств личности как выдержка, решительность, смелость.

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.

Предлагаемая дополнительная образовательная программа по обучению детей дошкольного возраста игре с элементами футбола «Школа мяча» (далее – Программа) дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ.

Актуальность Программы в том, что она содействует созданию эмоционально значимой среды для развития детей и переживания ими «ситуации

успеха» в процессе занятий, способствует решению вопросов повышения физической подготовленности и воспитания личностных свойств.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена: личностной ориентацией образования; практической направленностью; мобильностью; реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности воспитанников.

Цель Программы: создание условий для формирования у детей ценностей здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи Программы:

- Создавать условия для формирования у детей интереса занятиям физической культурой посредством изучения и освоения доступных элементов техники игры в футбол.

- Формировать навыки безопасного поведения во время проведения занятий по ознакомлению с приемами (элементами) техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, ловкость, выносливость и координация);

- Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;

- Воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе игры.

Основными принципами Программы являются:

1. Принцип доступности - учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Принцип динамичности - интеграция содержания Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации - учет возрастных особенностей, создание благоприятной среды для усвоения норм здорового образа жизни каждым ребенком.

5. Принцип интеграции - позволяет использовать Программу как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений;

6. Принцип вариативности - возможность творческого обращения с материалом Программы, самостоятельность в выборе методических приемов.

1.1 Условия реализации Программы:

Программа разработана на 1 учебный год для детей от 6 до 7 лет.

Реализация Программы рассчитана на 24 учебные недели (24 учебных занятия) с ноября по апрель месяц (с учетом каникулярных дней в январе).

Режим занятий: 1 занятие в неделю во второй половине дня продолжительностью занятия не более 30 минут.

Форма обучения очная. Состав группы не более 10 человек.

1.2. Кадровые условия реализации Программы.

К реализации Программы допускаются инструкторы по физической культуре МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка» без предъявления требований к стажу, уровню профессионального образования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Специально организованные занятия с обучением элементам футбола с детьми 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении дают возможность подвести занимающихся к сознательному усвоению основ этой спортивной игры, обобщениям, связанным с овладением новыми двигательными действиями и их применением. Обучение игре с элементами футбола способствуют формированию ценных навыков учебной деятельности, приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в процессе занятий. Практика показывает, что содержательные и увлекательные занятия с освоением элементов футбола обогащают двигательный опыт детей, содействуют осознанию ими своих способностей, вселяют уверенность в своих силах, а также содействуют воспитанию дисциплинированности и самостоятельности.

В структуре занятий с детьми при обучении элементам футбола выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Во вводной части, как правило, решаются задачи, чтобы заинтересовать детей, сосредоточив их внимание на предстоящих занятиях и обеспечив подготовку организма к запланированным нагрузкам. Эти задачи решаются за счет выполнения различных способов ходьбы и бега, прыжков на месте и с продвижением вперед и назад на одной и двух ногах, общеразвивающих упражнений без предметов и с различными предметами, упражнений для разминки стопы, предупреждения плоскостопия и формирования правильной осанки. Включение в занятия общеразвивающих упражнений обеспечивает нагрузку на основные группы мышц детей. Они подбираются по принципу сверху вниз.

В основной части используются подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемыми двигательными действиями, для развития физических качеств. Основные упражнения применяются в этой части занятий для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования, а также для обеспечения достаточной нагрузки. При этом более сложные упражнения рекомендуется применять ближе к середине основной части, когда у детей хорошо разогреты основные мышечные группы и постепенно подготовлены к увеличению нагрузки сердечно-сосудистая и дыхательная системы. В целом содержание основной части физкультурного занятия с дошкольниками должно быть достаточно разнообразным. Кроме разучиваемых элементов футбола, основная часть может включать различные эстафеты и подвижные игры.

В заключительной части занятия ставятся задачи на снижение нагрузки для перехода к спокойной деятельности так, чтобы в течение 2-4 мин после окончания занятий пульс детей пришел в исходное состояние. В этих целях рекомендуется использовать малоподвижные игры, ходьбу, упражнения на дыхание.

Обучение детей элементам футбола на занятиях обеспечивается с помощью различных способов организации. Эти способы влияют на обеспечение числа повторений за определенное время, процесса усвоения элементов этой спортивной игры, а также способствуют осознанному овладению структурными компонентами двигательных действий и предоставляют детям хорошую возможность учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

Фронтальный способ организации занятий обеспечивает детям одновременное выполнение двигательных действий, достаточную повторяемость, что способствует достижению высокой активности детей и необходимой физической нагрузки. Этот способ может применяться во всех частях физкультурного занятия.

Групповой способ подразумевает разделение детей на подгруппы. При этом каждая подгруппа выполняет определенное движение. Через некоторое время группы меняются местами, что повышает интерес детей к занятиям. Данный способ предоставляет возможность для более детального освоения детьми элементов футбола. В то же время знакомые движения дети могут выполнять без непосредственного контроля педагога, что способствует развитию у них самостоятельности и самооценки.

Поточный способ дает возможность решать задачи закрепления и совершенствования элементов футбола. Он предусматривает выполнение движений детьми друг за другом, перехода от одних к другим. В таких случаях одни занимающиеся, завершив выполнение определенного элемента, переходят к выполнению следующего, другие же только начинают выполнять первое и т.д. Обеспечивая непрерывность занятий, данный способ содействует формированию у занимающихся гибкости навыка, умения переходить сразу от одних к выполнению других двигательных действий, а также развитию способности сочетать движения.

Индивидуальный способ предусматривает выполнение детьми конкретного движения в порядке очередности, что предоставляет педагогу возможность проконтролировать его выполнение каждым занимающимся, делая индивидуальные замечания и указания. Другие же дети в это время, наблюдая за действиями каждого упражняющегося, воспринимают замечания и указания педагога.

В процессе физкультурных занятий с детьми необходимо постоянно осуществлять контроль самочувствия детей, оценивать их реакцию на физическую нагрузку. В этих целях рекомендуется использовать оценку степени нагрузки для детей по методике В.И. Усакова:

Степень нагрузки	Внешние признаки самочувствия ребенка
Достаточная	Радостное возбуждение. Незначительное покраснение лица и потоотделение. Дыхание ровное. Движения точные и координированные. Желание выполнять физические упражнения
Средняя	Возбуждение сменяется сосредоточенностью. Увеличение покраснения лица. Дыхание учащенное. Изменение ритма выполнения движений. Ухудшение зрительной реакции и внимания
Завышенная	Обильное потоотделение. Значительное учащение дыхания. Снижение темпа и ритма движений. Частые остановки для отдыха. Жалобы, нежелание выполнять упражнения

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа:

1 этап – начальное разучивание двигательного действия.

2 этап - углубленное разучивание;

3 этап - закрепление и совершенствование двигательного действия.

Основными приемами (элементами) техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча.

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений. Ребенку приходится двигаться в различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Сначала разучиваются удары по неподвижному мячу с места, затем выполняются удары с одного шага, после этого выполняются удары по неподвижному мячу с 2-3 шагов с разбега. Постепенно следует переходить к обучению детей ударам по катящимся навстречу или сбоку мячам.

В футболе ведение мяча является составной частью техники игры. Ведение осуществляется в большинстве случаев серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча. Ведение мяча любым способом осуществляется как правой, так и левой ногой. При этом следует учить детей держать голову чуть приподнятой, чтобы «видеть поле».

Приемы мяча дошкольники осуществляют подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, руками касаться мяча разрешается только вратарю.

3. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Степень успешности реализации Программы определяется методом педагогического наблюдения за игрой детей с элементами футбола, который позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

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.

По окончании обучения дети могут:

- передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой на месте;
- вести мяч «змейкой» между расставленными предметами;
- попадать в предметы;
- забивать мяч в ворота;
- играть в футбол с упрощенными правилами: с меньшим числом игроков, на уменьшенной площадке.

4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание
Ноябрь	1	Знакомства с историей футбола	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Свободная игра с мячом
	2	Обучение технике ведения мяча разными способами	Знакомство с техникой ведения мяча Учимся ведению мяча по прямой, затем змейкой в медленном темпе внутренней/внешней стороной стопы; Ведение мяча по прямой, затем змейкой в быстром темпе внутренней/внешней стороной стопы
	3		
	4		
Декабрь	5	Обучение технике удара по мячу разными способами	Знакомство с техникой удара по мячу Разучиваем удар по мячу внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком
	6		
	7		
	8		
Январь	9	Обучение технике передачи мяча разными способами	Знакомство с техникой передачи мяча Учимся передаче мяча по дистанции (Короткая, средняя, длинная) Передача мяча по направлению (Продольная, диагональная) Передача мяча по назначению (передача на свободное место, передача в ноги)
	10		
	11		
Февраль	12	Обучение технике приема мяча разными способами	Знакомство с техникой приема мяча Учимся приему мяча внутренней стороной стопы, средней частью подъема
	13		
	14		
	15		
Март	16	Обучение технике удара по воротам разными способами	Знакомство с техникой удара по воротам Обучение ударам подъемом стопы Обучение ударам внешней частью подъема
	17		
	18		
	19		
Апрель	20	Обучение технике вратаря	Знакомство с ролью вратаря в футболе Учимся ловле мяча Отбиванию мяча Броскам мяча Финальный матч «Юных футболистов»
	21		
	22		
	23		
	24		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наглядно-демонстрационный материал

1. «Основные виды движений»
2. «Если малыш поранился» демонстрационный материал
3. «Хорошо или плохо». Развивающая игра для детей 5-7 лет
4. «Спорт». Развивающая игра для детей 4-7 лет
5. Видеоуроки по обучению элементам футбола

Игровое оборудование:

1. Ворота футбольные с сеткой
2. Гимнастическая скамья
3. Скакалки
4. Конусы
5. Стойки
6. Резиновые мячи
7. Волейбольные мячи

Технические средства обучения

1. Мультимедийное оборудование
2. Музыкальный центр

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2001.- 226с.
2. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 124с. ил.
3. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать, М.: ИД «Цветной мир», 2013.
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток, М.: ВАКО, 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи, ИД ЛИТЕРА, 2008.
6. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство ДОУ, Волгоград: Учитель, 2009.
7. Лазарев М.Л. Здравствуй оздоровительно-развивающая программа для ДОУ, М.: Мнемозина, 2004.
8. Лазарев М.Л. Здравствуй учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, М.: Мнемозина, 2004.
9. Никишина И.В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели походы, технологии, М.: Планета, 2013.
10. Стёркина Р. Б. Безопасность. «Детство-пресс», 2006.
11. Федченко Н.С. «Программа интерактивного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола». Москва, 2013 г.
12. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П. Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.

Правила игры

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Каждая команда состоит из 5 игроков (один из которых вратарь) и 5 запасных игроков, один из игроков капитан. Игроки должны иметь отличительные знаки.

Инструктор по физкультуре следит за выполнением правила игры и принимает решение во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры. Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результаты игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей. Игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой передавать его (ногами) товарищу по игре. Забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет право вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т. е. той, которая не начинала игру.

Правила замены. Инструктор может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированно себя вел, инструктор останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает инструктор. В течении всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает

на поле от стойки или перекладины ворот, или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и инструктор остановит игру.

Нарушение правил и наказания за них. Игрокам не разрешается ставить товарищам подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки. Нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, инструктор останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем, и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубое нарушение правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин.