Утверждаю:
Руководитель АНО «ДЮСШ Форвард»:
_____ Тюрин М.В.
«1» октября 2021 г.

**ПРОГРАММА**
**подготовки с элементами вида спорта футбол для дошкольников 3 -7 лет**

срок реализации программы – 1 год

Разработчики программы:
Девяткин И.А.
Тюрин М.В.

Красноярск 2021

## Содержание

1.Пояснительная записка
2.Норматиная часть
3.Содержание программы
4.Ожидаемые результаты Программы
5. Библиографический список

## 1.Пояснительная записка.

1.1. Одной из задач АНО «ДЮСШ Форвард», определенной в Уставе, является «организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, тренировочных спортивных секций с целью оздоровления населения и формирования необходимых качеств и умений».

Для решения этой задачи коллектив «Форвард» разработал программу подготовки с элементами вида спорта футбол для дошкольников 3-7 лет в соответствии с:

1. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
2. ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. ФЗ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Уставом АНО «ДЮСШ Форвард»
6. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Министерства спорта РФ № 147 от 27.03.2013 г.).

1.2. Целью реализации программы является формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и потребности к самостоятельному занятию физической культурой и спортом.

Программный материал объединён в целостную систему комплексной физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности, и предполагает решение следующих задач:

- формирование основ знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- формирование системы общих и специализированных двигательных умений, и навыков;
- содействие развитию психических процессов;
- формирование положительных ценностно-ориентационных качеств и свойств личности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

1.3. Программа разработана для групп физкультурно-оздоровительной направленности, организованных на базе дошкольных образовательных учреждений, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства, районных центров детского творчества, для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Программа рассчитана на 1-летнее обучение в течение 9 месяцев (с сентября по май, 36 недель). Режим и расписание занятий предварительно

согласовывается с администрацией дошкольных образовательных учреждений, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства, районных центров детского творчества. Приём обучающихся осуществляется по желанию ребёнка и согласию одного из родителей (законного представителя), без прохождения предварительной аттестации, при наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культуры. Продолжение занятий в группе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется без сдачи контрольно-переводных нормативов, по желанию учащихся и согласию родителей или законных представителей. Наполняемость учебных групп – от 5 до 15 человек.

## 2.Нормативная часть.

*Таблица №1*

**Наполняемость групп и режим работы.**

| Группа занимающихся | Возраст для зачисления | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год | Продолжительность занятия, мин | Оптимальная численность групп |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 группа | 3-5 | 2 | 72 | 30 | 15 человек |
| 2 группа | 6-7 | 2 | 72 | 45 | 15 человек |

**Примерный годовой график распределения занятий.**

*Таблица №2*

| | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | За год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретические занятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Практические занятия** Общее психофизическое развитие | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Элементы спортивных игр** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | |
| **Гимнастические упражнения** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Легкоатлетические упражнения** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | |
| **Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки (футбол)** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| **Всего** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 72 |

## 3.Содержание программы.

**Теоретический материал.**

Тема №1: Что такое физическая культура и спорт.

Тема №2: Спорт и здоровье.
Тема №3: Гигиена человека.
Тема №4: Кто такой спортсмен, главные качества спортсмена.
Тема №5: Кто такой тренер.
Тема № 6: История вида спорта.
Тема №7: Что такое Олимпийские игр.
Тема №8: Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.
Тема № 9: Основы техники безопасности

**Подвижные игры.**

**Дети 3-7 лет** отличаются обостренной потребностью в общеразвивающей двигательной активности. В эти годы плодотворно формируется элементарная биомеханика естественных локомоций (ходьбы, бега, прыжков), других естественных актов - метаний, переползаний, статических и динамических равновесий. Это обстоятельство выводит подвижные игры, основанные на естественных движениях на одно из ведущих мест среди средств и методов физического воспитания детей данного возраста.

**Элементы спортивных игр.**

Всестороннее физическое воспитание детей дошкольного школьного возраста должно включать элементы спортивных игр. Они подбираются с учётом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощённым правилам. Для обеспечения безопасности детей может использоваться упрощенный спортивный инвентарь, снижающий риск получения ребёнком травм.

**Гимнастические упражнения.**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с

места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки по виду спорта (футбол).**

В данной программе предусмотрено только вводить элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Выполнение упражнений должно носить лишь ознакомительный характер. Подбирать и дозировать упражнения следует в соответствии с имеющимися психофизическими особенностями и общим уровнем физического развития детей в группе. Проводить знакомство и обучение данным упражнениям необходимо преимущественно в игровой или соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Далее приведён перечень рекомендуемых специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Тренеру предоставляется возможность варьировать и менять упражнения. Главным неизменным условием должно оставаться то, что упражнения должны носить ознакомительный характер, быть частью общего развития.

Специализированные упражнения (футбол):

– *овладение начальными элементами техники и тактики, создание навыков выполнения основных технических приемов;*

– *Удары по мячу*

– *Ведение мяча,*

– *Приём мяча,*

– *Передача мяча партнёру;*

– *Жонглирование мячом ногами;*

**4.Ожидаемые результаты освоения Программы.**

- сформировать основные понятия о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- заложить основы владения общими и специализированными двигательными умениями, и навыками;
- способствовать становлению психических процессов сенситивных для данного возраста;
- привитие устойчивой любви к физической культуре и спорту, составной части, гармоничного развития личности;

**5.Библиографический список.**

1. Система подготовки юных футболистов в возрасте от 3 до 7 лет. Методическое пособие, В.М. Башкин, В.А. Харланов, Д.С. Морозов. Санкт-Петербург 2015.

2. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет, учебно-методическое пособие. Российский футбольный союз.