**Описание дополнительной общеобразовательной программы**

**для детей 5-7 лет**

**«Быстрый мяч»**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Дополнительная образовательная программа по мини – футболу «Быстрый мяч» |
| Заказчик программы | Родители  воспитанников старшего   дошкольного возраста |
| Организатор – исполнитель программы | МБДОУ «Детский сад № 276 «Антошка» |
| Целевая аудитория | Воспитанники 5-7 лет |
| Составитель программы | Комарова В.О., инструктор по физической культуре |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Приложения | Конспекты занятий  Игры  Комплексы упражнений |

**Дополнительная общеобразовательная программа «Быстрый мяч»** предназначена для физического развития воспитанников через мини - футбол.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы** состоит в том, что на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол.

Важное место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение разными видами спортивных упражнений имеет значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной идеей является создания дошкольной организации кружка по мини-футболу.

Футбол - спортивная игра, динамичность, эмоциональность, разнообразие действий которой привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и даже увлеченность. Футбол - игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем, игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, ударах по мячу ногой, ведении его ногой, ударах по цели и на дальность с места и с разбега, но также в ходьбе, беге и прыжках.

Программа дополнительного образования «Быстрый мяч»

рекомендуется к использованию в работе с детьми старшего возраста. Необходимость разработки данной программы продиктована современными требованиями к уровню физической подготовленности детей и важностью в системе физического воспитания действий с мячом. Занятия футболом предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и 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. Футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Игра в футбол динамична и эмоциональна, требует проявления

находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

**Цель программы «Быстрый мяч»** – создание условий обучению навыкам игры в футбол и развития активных двигательных способностей и психических качеств детей. Знакомство детей с игрой в футбол, формирование простейших технико-тактических действий с мячом.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. - Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.

-Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

- Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве.

- Учить управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

- Формировать устойчивый интерес к футболу, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов футбола.

- побуждать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

***Развивающие:***

- Развивать двигательные способности: ловкость, быстроту силу гибкость, координацию движений, двигательные реакции, ориентации в пространстве.

- Развитие личностных характеристик – это «честная игра», спортивное поведение, ответственность, чувство товарищества, сознательность.

***Воспитательные:***

- Воспитание товарищеских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи.

- Формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников.

- Воспитание положительных морально-волевых качеств: выдержку решительность и смелость.

- Профилактика простудных заболеваний, воспитание у детей потребности к здоровому образу жизни и к занятиям физкультурой и спортом.

- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.