Комитет по физической культуре и спорту администрации города Березники

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Березники Арена Спорт»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «БАрС»
_____ И.И.Караксин
«01» октября 2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол для дошкольников»

Возраст 4-7 лет

г. Березники, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Футбол для дошкольников» направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол и мини-футбол. По окончанию программы, воспитанники имеют возможность продолжить заниматься футболом и мини-футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Данная программа разработана: с учётом примерных требований к программам дополнительного образования детей:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).
- Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Пермском крае, утвержденная распоряжением Правительства Пермского кра от 06.03.2020 № 38-РП.
- Правила персонифицированного финансирования Пермского края, утвержденные приказом министерства образования Пермского края от 19.03.2020 № 462.

Актуальность программы:

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития

ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Отличительная особенность Программы:

Данная Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Отличительная особенность обучения игре в футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

При реализации программы используются различные методы:
- словесные (лекции, беседы);
- наглядные (просмотр фото- и видеосюжетов занимательного футбола);
- практические (учебно-тренировочные занятия, игровая практика).

Цель программы – приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни посредством футбола.

Задачи программы:

Обучающие:
- Знакомство с правилами игры в футбол и мини-футбол;
- Формирования навыков владения мячом;
- Овладение технико-тактическими навыками игры в футбол и мини-футбол
- Знакомство с историей и достижениями российского и мирового футбола.

Развивающие:
- Развитие координации движений;
- Создание условий для самовыражения, самореализации;
- Развитие волевых качеств.

Воспитательные:
- Формирование умений работать в команде;
- Формирование навыков дисциплины;
- Формирование здорового образа жизни;

- Воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- Воспитание патриотизма.

Работа программы способствует:

- Развитию разносторонней личности ребенка, воспитанию его воли и характера;
- Помощи в его самоопределении, самовоспитании и самоутверждении в жизни;
- Умению выполнять упражнения с мячом: ведение, передачи, удары;
- Умению выполнять основные технические и тактические приемы в игре;
- Формированию коммуникативных навыков.

Организационно-педагогические основы обучения.

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- Воспитанники приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- Обучение организуется на добровольных началах;
- Допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, поуровню развития умений и навыков);
- Педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 5 – 6 лет

Форма реализации программы

Срок освоения программы - выполнение программы рассчитано на 1 год обучения.

Форма организации занятий:

1. Групповые, очные;
2. Работа по индивидуальным планам;
3. Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

Режим занятий – 1-2 занятия в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Количество детей в группах: минимальное количество – 8, максимальное количество – 12.

Виды учебных занятий и работ

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть представлена в виде учебных занятий, тренировок на футбольном поле и в спортивном зале,контрольных играх.

Практическая часть представлена в виде практического закрепления, выполнения домашнего задания.

Предполагаемые результаты выполнения программы.

В результате изучения программы учащиеся должны знать:

- Правила игры в футбол, мини-футбол;
- Узнают историю международного и Российского футбола;
- Приобретают умения и навыки работы с мячом.

В результате изучения программы учащиеся должны уметь:

- Выполнять ведение мяча, передачи мяча и удары по мячу разными способами.
- Выполнять простейшие технические и тактические действия работы в команде,передвижения по футбольному полю и в спортивном зале;
- Соблюдать спортивный режим;
- Соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- Уметь работать в команде

Личностные результаты:

- Навык самостоятельной работы и работы в группе;
- Ориентации на понимание причин успеха в спортивной деятельности;
- Способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- Заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,потребность помогать другим.

В результате занятий спортом у обучающихся должны быть развиты такие качества личности, как работоспособность, физическая активность, целеустремленность, патриотизм.

Форма итоговой аттестации

За знаниями, умениями и навыками, полученными в ходе изучения программы дополнительного образования необходимо осуществлять контроль как в конце учебного года, так и после изучения каждого отдельного раздела.

Форма проведения итогов реализации программы – это открытые мероприятия 2 раза в год, турниры по футболу и мини-футболу.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол.

Ф. И. ребенка	**Ведение мяча ногой**		**Остановка мяча**	**Отбор мяча**	**Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы**	**Удар ногой по мячу по воротам**
	По прямой	«змейкой»				

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой»:
«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;

2. Остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
0 баллов - упражнение не выполнено;

3. Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)3 балла – 3 попадания
2 балла – 2 попадания
1 балл – 1 попадание,
0 баллов – нет попаданий.

Формы проведения итоговой реализации программы:

- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (КУГ)

Количество учебных недель: **36**.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;

- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы;
- 12 июня — День России;
- 4 ноября — День народного единства.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – октябрь-ноябрь (7 дней);
- зимние каникулы – декабрь-январь (14 дней);
- весенние каникулы – март-апрель (7 дней);
- летние каникулы – 1 июня – 31 августа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество часов в неделю – 3

Количество занятий в неделю –

3 Общее количество часов в год

– 108 Общее количество занятий

в год – 108

Программа рассчитана на **36 недель (108 часов)** учебно-тренировочных занятий вгруппе (1 сентября – 31 мая).

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	В процессе подготовки			Опрос
2	Диагностическое обследование детей	1	1		наблюдение
3	Техника безопасности	1	1		опрос
4	История возникновения игры – футбол	1	1		опрос
5	Физическая подготовка	30			
5.1.	Общефизическая подготовка	15	2	13	наблюдение
5.2.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	наблюдение
6.	Техническая и тактическая подготовка	30			
6.1.	Основные навыки, умения игры в футбол	30	5	25	нормативы
7.	**Подвижные и спортивные игры**	20			
7.1.	Подвижные игры	10	1	9	наблюдение
7.2.	Эстафеты, соревнования	10	1	9	наблюдение
8.	**Сдача нормативов**	5		5	зачет
9.	Двусторонние игры	20		20	участие
Общее количество часов		**108**	**14**	**94**	

План-график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретические занятия															
1.	Теоретическая подготовка		В процессе занятий												**14**
II. Практические занятия															
2.	Общая физическая подготовка		1	2	1	2	1	2	1	2	1				**13**
3.	Специальная физическая подготовка		1	2	1	2	1	2	1	2	1				**13**
4.	Техническая подготовка		1	1	1	1	2	1	1	1	1				**10**
5.	Тактическая подготовка		2	2	1	2	2	1	2	2	1				**15**
6.	Интегральная подготовка (учебные игры, открытые мероприятия)		2	2	2	2	2	2	2	2	2				**18**
7.	Соревнования		по календарю соревнований												**20**
8.	Сдача нормативов														**5**
ВСЕГО ЧАСОВ:															**108**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятий:

1. Вводная часть (5 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (10 мин) - небольшой комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.
3. 2-стороние игры (10 мин)
4. Заключительная часть (5 мин) релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

Формы проведения итогов реализации Программы:

Воспитанники будут принимать участие в спортивных праздниках, развлечениях в СШ, районных и областных мероприятиях и фестивалях в рамках культурно-досуговойдеятельности на основе массовых видов спорта.

3. Содержательный раздел

3.1.Описание образовательной деятельности

Процесс обучения элементам игры футбол проходит в три этапа:

Раздел 1. Этап начального обучения (сентябрь - ноябрь)

Теория: представление об истории возникновения футбольного мяча.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями,

обегая предметы, спрыжком в высоту);
- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащегонеподвижно);
- перебрасывание мяча друг другу разными способами.
Игры с мячом: «Клоун с мячом», «У кого меньше мячей», «10 передач», «Горячаякартошка».
Теория: Ознакомление с правилами безопасной работы в спортивном зале и на спортивнойплощадке.
Практика:
Рекомендуемые упражнения:
- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманиемколен, широким шагом, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой,челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед. Игры с мячом: «Передай мяч», «Охотники и зайцы», «К своим флажкам», «Вертись мячик»**Теория:** Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.
Практика: Общая физическая подготовка (ОФП).Рекомендуемые упражнения:
- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый – второй» и перестроение изодной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;
- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, в разных направлениях, с различнымизаданиями;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- пролезание в обруч разными способами (под дугу, гимнастическую скамейку);
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины,брюшного пресса и ног;
- статические упражнения
Техническая подготовка:
Рекомендуемые упражнения:
- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из - заголовы;
- перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м(вратарская техника);
- касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы;
- выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);
Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки с мячом», «Догони своюпару», «Совушка», «Перелет птиц», «Волк во рву», «Чье звено быстрее»;
Эстафеты: «Дорожка препятствий», «Пингвины»

Раздел 2 Этап углубленного разучивания упражнений – декабрь – февраль

Теория: Элементарные правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.

Практика: ОФП (общая физическая подготовка)Рекомендуемые упражнения:

- разновидности ходьбы (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприсяде,приставным шагом);
- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, с остановкой насигнал, змейкой, боком, семенящим шагом;
- упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ногивместе - врозь);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- броски мяча друг другу двумя руками, разными способами;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его стоя на месте, с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:

- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, вшеренге;
- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;
- ведение мяча по прямой между ориентирами;
- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади.

Игровые упражнения: «Чей мяч дальше», «Не выпускай мяч из круга», «Передал - садись».Подвижные игры: «Салки», «К своим флажкам», «Уголек»

Эстафеты: «Проведи мяч», «Мяч о стену»

Практика: ОФП (общая физическая подготовка)Рекомендуемы упражнения:

- ходьба с разными положениями рук, приставным шагом, скрестным шагом, в разныхнаправлениях, с остановкой на сигнал, с перекатами с пятки на носок;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;
- прыжки на одной ноге, двух ногах, с продвижением;
- метание малого мяча в цель, на дальность;
- бросание друг другу из-за головы, снизу.

СФП (специальная физическая подготовка):

- различные виды бега (змейкой, боком, спиной);
- ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);

Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Во встречных колоннах»

Техническая подготовка:

- бег с изменением скорости и направления;
- повороты во время бега;
- остановка катящегося мяча подошвой ноги;
- передача мяча в парах, тройках;
- ведение произвольно по ограниченной площади внутренней стороной стопы,

между стоек;
- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Ловкие ребята», «Будь внимателен»**Подвижные игры:** «У кого меньше мячей», «Удочка», «Ловишки в кругу» **Эстафеты с произвольным ведением мяча.**

Практика:
Специальная физическая подготовка (СФП)
Рекомендуемые упражнения:
- различные виды бега на координационной лестнице,
-упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенноуменьшая его ширину, челночный бег;
- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
Игровые упражнения: «Дотронься до колокольчика», «Кто дальше», «Боулинг».

Техническая подготовка
Рекомендуемые упражнения:
- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;
- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;
- удары по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур (высота 20 см);
- отбивание мяча от пола рукой;
- удар по мячу носком ноги (расстояние до цели- 3-3,5 м):
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);
Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловишки в кругу», «Пятнашка», «Перебеги с мячомна другую сторону площадки», «Мой веселый, звонкий мяч».
Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, упражнениянарами.
Практика: Выполнение отбора мяча у соперника и вратарской технике.Рекомендуемые упражнения:
Игровые упражнения: «Ну-ка отними!», «Горячий мяч»;
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- бег с прыжком в высоту;
- ловля мяча через сетку, натянутую выше ребенка на 20 см;
- прием катящегося мяча (отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами)
- броски и ловля мяча разными способами;
- ведение мяча известными способами с уходом в сторону от соперника.

Практика: Вбрасывание мяча и выполнение финтов.**Специальная физическая подготовка (СФП)** Рекомендуемые упражнения:

- ходьба скрестным шагом, по диагонали, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом;
- различные виды бега и прыжков на координационной лестнице;
- ускорение по сигналу из различных исходных положений (стоя лицом, из приседа седа);
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, подбрасывание мячавверх и ловля его; то же с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу, о стену;
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой отправого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

Эстафеты: «Кто быстрее», «Пингвины», «А - ну отними!», «Во встречных колоннах», «Покоридору».

Раздел 3. Этап закрепления и совершенствования – март - май.

Практика: Совершенствовать технику работы с мячом.

Вратарская техника.Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча известными детям способами;
- остановка мяча подошвой ноги;
- удары по мячу с места, с разбега, о стену по неподвижному мячу;
- передача мяча любыми способами;
- прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча;

Эстафеты: «Пингвины», «Полоса препятствий», «Футбольный слалом», «По прямой»

Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу», «Подвижная цель»

Игровые задания: «Кто быстрее», «Горячая картошка», «Дотронься до колокольчика».

«Прыжок - шутка».

Практика: Отбор мяча, выполняя действия в паре. Изучение прав и обязанностейигроков. Игра в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).

Рекомендуемые упражнения:

-различные виды бега (змейкой, с изменением темпа, со сменой направляющего, спрепятствиями);

- различные виды прыжков, подскоки;
- передача мяча от игрока к игроку;
- удар мяча по предмету с места, разбега с расстояния 3м-3,5м.;
- остановка мяча во время передачи друг другу;
- ловля и броски мяча руками;
- отбивание мяча в движении;
- ведение мяча по прямой, между стойками;
- обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- вбрасывание мяча руками из- за боковые линии с места из положения ноги вместе

Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «У кого меньше мячей», «Не оставайся на земле», «Сделай фигуру», «Передачи мяча по кругу

через центр», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Коршун и наседка», «Волк во рву», «Кого назвали, тот ловитмяч», Перелет птиц»;
Эстафеты: «Прокати под веревкой», «Бревнышко», «Пингвины», «Попади в цель», «Кто быстрее», «Чья команда забросит больше мячей»;

Игра в футбол по упрощенным правилам
(в командах по 3 игрока, по 2 мин. каждая игра).
Теория: Игра в футбол по упрощенным правилам.
Практика: Проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей старшего дошкольного возраста, праздников, развлечений. Муниципальный конкурс между дошкольными учреждениями: «Папа, мама, я – спортивная семья». Участие в областных фестивалях и спортивных играх в рамках проекта по направлению «Футбол с детства».

3.2.Методическое указание реализации Программы:

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа,творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

Наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх иупражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

Практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь);применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь,встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованиемсредств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различныхформах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечитьосознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции,возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма.Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.
Показ применяется,когда дети знакомятся с новыми движениями, которыедемонстрируются несколько раз.
Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.
Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Эффективность обучения элементам футбола будет достигнута при выполнениисследующих методических рекомендаций:
1. При обучении детей делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс наоснове адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр.

2. Мяч должен быть крупным, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.
3. Упражнения дети выполняют как правой, так и левой ногой.
4. При обучении сложным действиям используются подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия.
5. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.
6. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Применение разнообразных игровых действий позволит:
- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
-повысить уровень развития физических качеств и уровень физическ подготовленности;
- успешно решать задачи начального обучения;
- обеспечить вариативность действий игроков;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивной игры.
7. Используется упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, наплощадке меньших размеров).

Дети должны знать элементарные правила игры в футбол:
- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мячставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а послепотери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры, и продолжительность матча контролирует судья;
-мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также вовремя игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря надух соперничества и желание победить.

3.3.Календарно - тематический план (Приложение 1)

3.4.Календарно - тематический план работы с родителями

Месяц	Формы работы	Тема
Октябрь	Анкетирование	«Знаниевый уровень в области физического воспитания в семье»

Ноябрь	Консультация	«Футбол как одно из средств физической подготовленности дошкольников»
Декабрь	Фотовыставка	«Вот, что мы умеем»
Февраль	Консультация	«В какую секцию отдать ребенка»
Март	Анкетирование	«Анализ эффективности обучения детей игре в футбол»
Апрель	Выставка детских рисунков	«Мы играем в футбол»
Май	Совместные мероприятия с участием родителей	«Папа, мама, я - спортивная семья», «Футбольная елка», «Фестиваль футбола»,

4. Организационный раздел

4.1.Материально – техническое обеспечение.

Для занятий по обучению детей игре в футбол имеется физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

Технические характеристики физкультурного зала

Общая площадь зала (кв. м) - кв. м
Освещение - естественное
Освещение искусственное - лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности - норма
Наличие системы пожарной безопасности - имеется
Наличие системы отопления - имеется
Возможность проветривания помещения – имеется

4.2.Информационные источники

1. В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Разова Е.В. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013 г.
2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 - 374с
6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. –М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
7. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
8. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос,2001. – 112 с.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2001. – 368 с.
10. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; №8. С. 39
11. Николаева Н И. «Школа мяча»
12. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» Москва 2009
13. // Дошкольное воспитание № 6 – 2005г. Л. Волошина, Г. Тиунова «Играем в футбол», стр. 46-52.

14. // Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б. Куланин «Дошкольники и спортивны игры».
15. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.

5. Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором по физической культуре, реализующим Программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия по обучению детей игре в футбол направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. **(Приложение 2).**

Приложение 1. Календарно - тематическое планирование занятий по обучению игрев футбол.

Сентябрь

Задачи:

1.Знакомить детей с историей возникновения футбольного мяча.2.Совершенчтвовать технику бега.
3.Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу.4.Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
5. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу.
6. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Занятие 1	**Занятие 2**
Беседа: «История футбольного мяча» (Приложение 4) Ходьба с разными командами (высоко поднимая колено, мяч за спиной, на носках, пятках). Бег с заданиями (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, с прыжком в высоту в упражнении). ОРУ с мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - касание носком центра мяча, лежащего неподвижно); - удар носком ноги по неподвижному мячу в стену. **П/и** «У кого меньше мячей» (Приложение) **Игра - импровизация** «Клоун с мячом» Дыхательные упражнения в ходьбе	**Разминка:** - ходьба с мячом в руках; - бег с заданиями Дыхательные упражнения в ходьбе ОРУ с мячом (тоже) **Упражнения в футбольной технике:** - удар носком ноги по неподвижному мячу; - передача мяча друг другу в паре с расстояния 2м. **П/и** «10 передач» (Приложение) Касание носком центра мяча по команде, лежащего неподвижно.
Занятие 3	**Занятие 4**
Игра: «Передай мяч» (Приложение) ОРУ с мячом **Игровые упражнения:** - «Кто больше» (отбивание мяча от пола); - « Попади» (удар носком ноги на точность); - «Горячая картошка» (перебрасывание мяча руками друг другу). **П/и** «У кого меньше мячей» (Приложение) Дыхательные упражнения в ходьбе. Передача мяча носком ноги друг другу.	**Разминка:** - ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной); - бег (с ускорением, со сменой направляющего). ОРУ с мячом (тоже) **Упражнения в футбольной технике:** - удар носком ноги в уменьшенные ворота; - передача мяча руками разными способами друг другу с расстояния 2м. **П/и** «Я знаю …» (Приложение) Дыхательные упражнения в ходьбе

Октябрь

Задачи

1.Техника безопасности в спортивном зале.

2.Закреплять технику передачи мяча друг другу.

3.Закреплять технику касания носком центра мяча, выполнения удара с места понеподвижному мячу.

4. Развивать быстроту реакции и ловкости.

5. Вызывать и поддерживать интерес в двигательной деятельности.

Занятие 1	Занятие 2
Беседа: «Техника безопасности в спортивномзале». Строевые упражнения, разминочный бег.ОРУ парами (Приложение) **Игровые упражнения:** - «Попади в ворота» (удар носком ноги по мячус места); - «Горячая картошка» (передача мяча рукамидруг другу в тройке); - «Возьми мяч» (бег с ускорением) **П/и** «10 передач» Дыхательные упражнения.	Разминка: - различные виды ходьбы; - бег (змейкой, с ускорением)ОРУ парами **Упражнения в футбольной технике:** - удар по неподвижному мячу в стену; - передача мяча в паре с расстояния 2м. **Игровое упражнение:** «Передай мяч» (передача мяча: один игрок передает мячодной рукой, другой возвращает ногой). Ходьба с перекатами с пятки на носок, чередую с обычной ходьбой.
Занятие 3	**Занятие 4**
Разминка: - ходьба в полуприседе, на носках, пятках, сперекатом с пятки на носок; - бег - игра «Ловишки».ОРУ в парах **Упражнения в футбольной технике:** - удар по неподвижному мчу о стену; - передача мяча между ногами в колоннах; - перебрасывание мяча друг другу в тройке. **П/и** «К своим флажка» **Упражнение:** «Вертись мячик» (прокатываниемяча подошвой вперед-назад).	**Игры:** «Море волнуется», «Перебеги смячом на другую сторону». Дыхательные упражнения в ходьбе. **Эстафеты:** - боковой галоп до ориентира (мяч в руках); - отбивание мяча об пол с продвижениемвперед; - удар с места на точность в уменьшенныеворота; **Упражнение:** «Художник» (сидя на полу нарисовать в воздухе круг мячом, зажатыммежду стопами)

Ноябрь

Задачи:

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно. 3.Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу в паре (тройке)
-вратарская техника.
4. Учить имитационному удару по мячу внешней стороной стопы.
5. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.
6. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.

Занятие 1	**Занятие 2**
Строевые упражнения (перестроения, равнение,размыкание, смыкание приставным шагом); Бег в разных направлениях. **Игровое упражнение:** «Замри». ОРУ с гимнастическими палками (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - перебрасывание мяча в паре друг другу; - имитационный удар по мячу внутреннейстороной стопы; **П/и** «Быстро возьми, быстро положи»Дыхательные упражнения в ходьбе. **Упражнение:** «Вертись мячик»	**Разминка:** - ходьба с различными положениями рук; бег - подвижная игра «Ловишки с лентами».Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с гимнастическими палками **Упражнения в футбольной технике:** - имитационный удар внешней сторонойстопы; - удар по неподвижному мячу внешнейстороной стопы. - перебрасывание мяча друг другу в тройке. **П/и** «Догони свою пару» **Упражнение**: «Волна» (стоя на месте передача мяча с одной ноги на другую).
Занятие	**Занятие 4**
ЗП/и: «Море волнуется раз» ОРУ с мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - удары внутренней стороной стопы в стену; - удары по неподвижному мячу правой и левойногой по цели (кегли); - подбрасывание и ловля мяча двумя руками спродвижением вперед. **П/и** «Перелет птиц» **Упражнение**: «Прокати мяч» (сидя на полупрокатывание мяча вокруг себя)	**П/и** «Перебеги с мячом на другую сторонуплощадки» (Приложение). ОРУ с мячом (тоже). **Эстафеты:** - добежать с мячом до ориентира, ударитьпо мячу внешней стороной стопы и вернуться обратно; - прыжки с зажатым между ног мячом; - проползти по - пластунски с мячом поддугой. Ходьба врассыпную с заданиями посигналу.

Декабрь

Задачи:

1. Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы.
2. Учить технике выполнения передачи мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу,останавливать мяч подошвой.
3. Учить технике ведения мяча в произвольном направлении.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба, высоко поднимая колени и ударяя поним мячом, приставным шагом, полуприседе; - упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ногивместе, врозь). ОРУ с малым мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - прокатывание мяча на месте правой левойногой; -удары по мячу с места внутренней сторонойстопы; - ведение мяча по залу правой и левой ногой. **П/и** «К своим флажкам» Индивидуальные игры с мячом (футбольнаятехника, «Школа мяча»)	**Разминка:** - ходьба, подскоки; ходьба, бег по гимнастической скамейке; ходьба, бег сускорением. Дыхательные упражнения в ходьбеОРУ с малым мячом **Упражнения в футбольной технике:** - ведение мяча по прямой междуориентирами; - удар по мячу внутренней стороной стопы спопаданием в цель; - передача мяча друг другу внутреннейстороной стопы, остановка подошвой; - свободно передвигаясь по залу,останавливать мяч по сигналу. **П/и** «Передал - садись» (Приложение) Обычная ходьба с перекатом с пятки наносок.
Занятие 3	**Занятие 4**
Разминка: - ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с перекатами с пятки на носок; - бег по диагонали, змейкой; - прыжки на координационной лесенке.ОРУ с малым мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - удар мяча по стоящему в центре предмету; - удар мяча с места внутренней стороной стопысквозь дугу. **П/и** «Уголек» (передача мяча от водящегоигрокам). Дыхательные упражнения.	**Разминка:** - выполнять прокатывание мяча вперед-назад правой и левой ногой; - ходьба по залу между мячами сперепрыгиванием их. **Эстафеты:** 1. «Проведи мяч» - ведение мяча междустойками 2. «Мяч о стену» - ведение мяча по прямой сударом о стену, возвращаться бегом. 3. «Не выпускай мяч из круга» - чья командабыстрее пройдет круг, передавая мяч от водящего игрокам.

Январь

Задачи:

1. Закреплять технику ведения мяча прямо, между стоек внутренней стороной стопыпопеременно то правой, то левой ногой.
2. Закреплять технику удара по неподвижному мячу, с разбега.
3. Учить вратарской технике: передача мяча друг другу и ловля низколетящего мяча.4.Совершенствовать технику остановки мяча подошвой.

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба в колонне по одному; - ходьба на прямых ногах, не сгибая колени; -бег со сменой темпа по сигналу; - семенящий бег, переходящий в ходьбу.Дыхательные упражнения в ходьбе. **П/и** «Удочка» **Упражнения в футбольной технике:** - удар по неподвижному мячу о стену; - ведение мяча между стоек; - перемещаться боком по скамейке, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние до игрока2м). **П/и** «Ловишки в кругу» (Приложение) Упражнения на расслабление, лежа по кругу наполу.	**Разминка:** - ходьба обычная, спиной, в полуприседе, сускорением и замедлением на сигнал; - бег змейкой, с ускорением и замедлением; - упражнения на координационной лесенке(прыжки, быстрый бег). **Упражнение**: «Дотронься до колокольчика»(прыжки в высоту). Дыхательные упражнения в ходьбе. **Упражнения в футбольной технике:** - удар по мячу с разбега с попаданием вцель; - ловля мяча в прыжке (вратарская техника); - остановка мяча подошвой в парах. **П/и** «Перебеги с мячом на другую сторонуплощадки» **Малоподвижна игра:** «Фигуры»

Февраль

Задачи:

1. Закреплять элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча, приемкатящегося мяча, броски мяча вратарем.
2. Закреплять технику произвольного ведения мяча.
3. Учить выполнять финты.
4. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча.

Занятие 1	**Занятие 2**
Ведение мяча по залу попеременно то правой, толевой ногой. По сигналу остановка мяча и прокатывание его вперед- назад. **П/и** «Во встречных колоннах» (Приложение)ОРУ с набивным мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - ловля и отбивание низколетящего мяча (парами); - ходьба по гимнастической скамейке приставнымшагом, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние 2,5 м); Индивидуальное выполнение финтов каждымигроком в паре с инструктором. Ведение мяча по начерченной прямой, то правой,то левой ногой.	**Разминка:** - ходьба на носках, пятках; - прыжки с ноги на ногу, продвигаясьвперед; - ходьба врассыпную. С подачей сигналаостановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой); - тоже в беге. Дыхательные упражнения в ходьбе.ОРУ с набивным мячом **Упражнения в футбольной технике:** - в паре кидать друг другу мяч и отбиватьего ладонями; - отработка отбора мяча у противника (финты). Упражнения выполняются парами.**П/и** «Кто быстрее» (ведение мяча по прямойв колоннах). **Игровое упражнение:** «Поза футболиста»(остановка мяча подошвой ноги)
Занятие 3	**Занятие**
Разминка: - ходьба обычная, на носках, пятках в полуприседе;**Игра:** «Прыжок - шутка» (дети встают на четвереньки и пробуют прыгать в сторону). **П/и** «Не оставайся на полу» **Упражнения в футбольной технике:** - удар по мячу с разбега; - ловля низколетящего мяча (ладони обращенынавстречу мячу: отбивать мяч, брошенный водящим); - вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа. **Упражнение**: «Ласточка».	**4 Игра:** «Море волнуется раз» Бег в колонне по одному с ускорением.Дыхательные упражнения. **Эстафеты:** 1. «Пингвины» (прыжки с зажатым мячом) 2. «По коридору» (ударить «щечкой» по мячу, прокатив его под веревкой, перепрыгнув через веревку, догнать мяч) 3. «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч подверевкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч).

Март

Задачи:

1. Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами.
2. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку.
3. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля летящего мяча на уровне груди.
4. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными способами, финтов, отборамяча у соперника.

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба с разными положениями рук, спиной, вполуприседе, скрестным шагом; - бег, прыжки на координационной лесенке.Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - отработка техники удара по мячу в эстафете; - удар по мячу с места, разбега; - ловля летящего мяча на уровне груди(в парах). **П/и** «Пятнашки» Упражнения на расслабление.	**П/и** «Сделай фигуру» (Приложение)Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов. **Упражнения в футбольной технике:** - ведение мяча между предметамипоочередно правой и левой ногой; - удар с разбега мячом по предмету; - подбрасывание мяча вверх и ловля его,обернувшись вокруг себя. **П /и** «Пятнашки» (Приложение) Дыхательные упражнения. **Упражнение:** «Игроки отдыхают» -самомассаж мышц ног, стоп.
Занятие **3Подвижная игра:** «Ловишки» Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с малым мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - передача мяча в беге (то же, что и в ходьбе); - удар мячом по предмету. **Эстафета:** «Футбольный слалом» - ведение мяча право, левой ногой между стоек; - обратно бежать с мячом за спиной. **П/и** «Подвижная цель» **(Приложение)** Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.	**Занятие 4** **Подвижная игра:** «Ловишки смячом» **(Приложение)** ОРУ с малым мячом **Упражнения в футбольной технике:** **- остановка мяча при подошвой посигналу;** **- отбивание мяча ладошкой-вратарскаятехника(парами);** **Эстафета**: «Кто быстрее» (передача мячаногами друг другу в положении сидя по цепочке в конец шеренги) **П/и** «Мы веселые ребята» Дыхательные упражнения в ходьбе **Упражнение:** «Художник» (сидя на полу, нарисовать геометрические фигуры, зажавмяч ногами).

Апрель

Задачи:

1.Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия парами.2.Продолжатьучить технике владения мячом в эстафетах.

3. Учить игре в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).
4. Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету
5. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока игроку в ходьбе, беге.
6. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно - силовые качества.

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба с заданиями; - бег с ускорением и прокатыванием мяча вчередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. ОРУ с футбольным мячом **(Приложение)Упражнения в футбольной технике:** - передача мяча в паре в ходьбе; - удар по мячу с разбега по предмету; **Эстафета:** «Прокати под веревкой» (удар по мячу,прокатив под веревкой, перепрыгнуть ее, догнать мяч). **«Мини - футбол»** - игра по упрощенным правилампо 3 игрока. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление рук, ног, повороты туловища вправо - влево.	**Разминка:** - различные виды ходьбы; - бег и прыжки на координационнойлесенке. ОРУ с футбольным мячом **Упражнения в футбольной технике:** - передача мяча в паре в беге; - удар с разбега по предмету с расстояния3м; - отбор мяча, выполняя действия в паре; **Эстафета:** 1. «Пингвины» - прыжки с зажатым мячоммежду ног. **Упражнение**: «Вертись мячик» (правой илевой ногой)
Занятие 3	**Занятие**
- ходьба в колонне по одному, с перекатами спятки на носок; - бег с захлестом голени назад. Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** - попасть мячом в цель; - передача мяча друг другу знакомыми детямспособами. **Эстафета:** «Передача мяча разными способами»(над головой, между ног) **П/и** «Удочка» (Приложение) **Упражнение:** «Клоун с мячом» (по сигналу детиизображают клоуна, замерев на месте).	**4П/и** «Ловишки с мячом» Дыхательные упражнения.ОРУ с футбольным мячом **Упражнения в футбольной технике:** - остановка мяча подошвой или внутреннейстороной стопы; - передача мяча в беге; **Эстафета:** «Попади в цель» - ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели2-3 м) Дыхательные упражнения в ходьбе Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.

Май

Задачи:

1. Продолжать развивать скоростно - силовые качества в эстафетах и игровых упражнениях.
2. Совершенствовать технику отбивания мяча в движении.
3. Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам (3 игрока).
4. Сдача контрольных нормативов.

Занятие 1	**Занятие**
Ходьба по залу врассыпную, перепрыгивая черезфутбольные мячи. По сигналу сесть на мячи. Дыхательные упражнения. ОРУ с обручами (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** 1. **Эстафета:** «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. **Эстафета:** «Гонка мячей» - присев, упор сзади.Толкать футбольный мяч ногой вперед до ориентира, обратно бегом. 3. Отбивание мяча в движении (игрок выполняет подачу другому игроку, чтобыотбить мяч, нужно к нему добежать). **«Мини – футбол»** (игра в футбол по упрощеннымправилам).	**2Игра:** «Передай мяч» Дыхательные упражнения в ходьбе.ОРУ с обручами **Упражнения в футбольной технике:** **1. П/и** «Уголек» **2. П/и** «10 передач» **3. П/и** «Во встречных колоннах» **«Мини - футбол» -** футбол по упрощеннымправилам по 5 игроков. Дыхательные упражнения в ходьбе. **Упражнение:** «Прокати мяч» - сидя наполу, прокатывать мяч вокруг себя.
Заняти **е3Спортивный праздник:** «Нас не догонишь!» **Участие в муниципальном конкурсе**: «Папа,мама, я – спортивная семья»	**Занятие 4** **Участие в областном фестивале** **«Футбол с детства»**

Приложение 2

Тестовые упражнения (нормативы)

Физическую подготовленность воспитанников определяю по следующим показателям:

бег на 30 м, прыжок в длину с места; челночный бег (3 по 10 метров); гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя);подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Высокий уровень – 3 балла
Средний уровень - 2 балла
Низкий уровень - 1 балл
0 баллов – отказ от выполнения движения.

План – график распределения программного материала

Основные двигательные действия	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ходьба									
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Широким шагом	-	+	-	-	+	+	+	+	+
Скрестным шагом	-	+	+	-	+	+	+	-	+
С высоким подниманием колен	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекатом с пятки на носок	-	+	-	-	+	+	+	+	-
Полуприседе									
Бег									
Обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спиной вперед	-	-	+	+	+	-	-	+	-
Приставным шагом	+	-	-	+	+	+	-	+	-
С захлестыванием голени	+	+	+	-	-	-	+	+	-
Семенящий	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Прыжки									
Прыжки с продвижением вперед	+	+	-	+	+	+	--	-	+
Перепрыгивание через предметы	-	-	+	-	-	+	-	-	-
Спрыгивание с высоты (40см)	-	-	-	+	-	-	+	-	-

ОРУ									
С малым мячом	+		+			+			
С футбольным мячом				+				+	
Парами		+							
С обручами									+
С набивным мячом				+	+				

Без предметов						+			
С гимнастической палкой			+						
Метание									
Бросок мяча из-за головы	+	-	-	+	+	-	-	-	+
Метание мяча на дальность	-	-	+	-	-	+	+	-	-
Броски футбольного мяча из-за головы (вбрасывание)	-	-	+	+	+	+	+	-	+
Броски футбольного мяча правой левой рукой	-	+	+	-	-	+	+	+	-
Прокатывание мяча ногами									
Внутренней стороной стопы	+	+	+	+	-	+	-	+	+
Внутренней частью подъем (удар)	+	+	+	-	+	-	+	+	+
Остановка катящегося мяча	+	+	+	+	-	-	+	-	+
Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	+	+	+	-	-	+	+	+
Ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча									
Упражнения на координационной лесенке									
В ходьбе	-	-	-	+	+	-	+	-	-
В беге	-	-	-	+	+	+	+	-	-
В прыжках	+	+	+	+	-	+	+	-	-
Подвижные игры									
«Подвижная цель»	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Гонка мячей»	-	-	-	-	-	+	-	-	-
«У кого больше мячей»	+	-	-	-	-	+	-	-	-
«10 передач»	+	+	-	-	-	-	-	-	-
«Уголек»	-	-	-	+	-	-	-	-	-
«Ловишки с мячом»	-	-	-	-	+	-	-	+	-
«Пятнашки»	-	-	-	+	-	-	+	-	-
«Во встречных колоннах»	--	+	+		-	-	-	+	-
«Кто быстрее»	-	-	-	-	+	-	-	-	-
«Мы веселые ребята»	-	-	-	-	-	+	-	-	-
«Кто быстрее»	-	-	-	-	+	-	-	-	-
«Удочка»									
Самостоятельные игры с мячом,									

соревнования									
Игры в футбол по упрощенным правилам	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Эстафеты	+	+	-	+	+	+	-	+	+
Сдача контрольных нормативов	+	-	-	-	-	-	-	-	+

№ п/п	Ф. И. ребенка	Скоростная направленность		Скоростно-силовая направленность		Гибкость		Координационная направленность				Балл						Общий балл		Рез-т			
		Бег 30 м		Прыжок в длину с места (см)		Наклоны туловища		Челночный бег 3х10 (сек)		Подбрасывание мяча 10 раз		30 м		Прыжки в длину		Наклоны туловища		3х10	подбрас. мяча				
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	н г	к.г	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Приложение 3

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три
– лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мячможно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

Второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг

другу во всехнаправлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Подвижные и спортивные игры

№1. «Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника – «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

№ 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные – «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватитьцыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади.Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждаетпуть, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

№3. «Салки»
Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников
— водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.
Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.
При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.
№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)
Место. Площадка, зал.
Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».
Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками. Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.
2. Играющие, Образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.
3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.
4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.
Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения
- бег в различные направления.
№ 5. «К своим флажкам»
Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.
Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.
Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по

указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положениеони и должны вернуться.

Правила: 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победаих группе не засчитывается.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучаеториентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

Комплекс упражнений с малым мячом

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в левой руке 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно надголовой.

Упражнение 2.

И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3.

И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднималируки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6.

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять

мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2.

И.п. – «Переложи мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3.

И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча. 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 4.

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – ноги врось, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также вверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6.

И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7.

И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

Упражнение 8.

Ходьба на месте. Восстановить дыхание.