Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №277»
(МАДОУ «Детский сад № 277»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E6ACC6BED678CC59FFF91F78536A75A6
Владелец: Дробышева Татьяна Леонидовна
Действителен: с 23.10.2025 до 16.01.2027

Принята на
Педагогическом Совете
Протокол №3 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 277»
Приказ №01-10/66/1-осн
от 27.08.2026
_____ Т.Л.Дробышева
«27» августа 2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Физическое воспитание на основе футбола»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
Саблин Артем Александрович

Барнаул, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	3
1.1.	Направленность Программы	4
1.2.	Цели и задачи Программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4.	Порядок реализации Программы	7
1.5.	Возрастные особенности детей участвующих в Программе	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.7.	Планируемые результаты реализации программы у детей	10
1.8.	Оценка образовательной деятельности	11
2.	**Содержательный раздел**	12
2.1.	Содержание курса программы	13
2.1.1.	Теоретическая подготовка	13
2.1.2.	Охрана труда и техника безопасности	14
2.1.3.	Общая физическая подготовка	14
2.1.4.	Специальная физическая подготовка	16
2.1.5.	Техническая подготовка	17
2.1.6.	Контрольные нормативы	18
2.1.7.	Формы аттестации	18
3.	**Организационный раздел**	18
3.1.	Учебно-тематическое планирование	18
3.1.1.	Структура процесса обучения двигательным действиям	18
3.1.2.	Форма организации занятия	19
3.1.2.1.	Подготовительная часть	20
3.1.2.2.	Основная часть	25
3.1.2.3.	Заключительная часть	33
3.2.	Учебный план	33
3.3.	Взаимодействие с родителями	33
3.4.	Учебно-методическое обеспечение Программы	35
3.5.	Календарно-тематический план занятий с детьми 3-4 года	35
3.6.	Календарно-тематический план занятий с детьми 4-5 лет	39
3.7.	Календарно-тематический план занятий с детьми 5-7 лет	43
4.	Лист дополнений и изменений. Приложение 1	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием Программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

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

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

1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое воспитание на основе футбола» физкультурно - спортивной направленности (далее – Программа) направлена на достижение воспитанниками готовности к школе, а именно, необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Нормативно-правовая база разработки Рабочей программы.

Нормативно - правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О Защите прав потребителей»;
3. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «о направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16.07.2002 N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
9. Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
10. Устав Учреждения.

В основе формирования Программы лежит системно -деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности;
- учет индивидуальных возрастных, психофизиологических особенностей воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм

общения для определения воспитательно - образовательных целей и путей их достижений;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Цель и задачи Программы

Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников;
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

При формировании Программы использованы следующие принципы и подходы:

1) Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2) Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3) Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4) Наглядность. Это показ тренером определенных упражнений и использование различных плакатов и спортивного инвентаря.

5) Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6) Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

7) Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

1.4 Порядок реализации Программы

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в образовательном учреждении и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- между занятиями в образовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно- тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха;
- начало занятий должно быть не ранее 15.30 ч, а их окончание — не позднее 18.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой рабочий день недели;
- наполняемость: 15 детей – оптимальная, 20 - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза, вторник, четверг;
- продолжительность одного занятия для детей 3-4 года 15 минут; 4-5 лет 20 минут; 5-7 лет 30 минут

- группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

1.5 Возрастные особенности детей, участвующих в Программе

Ребенок 3–5 лет ещё не осознаёт социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 3–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 3–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной.

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения,

способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе и, что особо важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

1.7 Планируемые результаты реализации программы:

Дети 3-4 года:

- ознакомлен с основными правилами игры в футбол;
- умеет передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его;
- умеет подниматься и спускаться по лестнице;
- умеет водить мяч по прямой.

Дети 4-5 лет:

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1) техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2) Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

2.1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу по воротам, в стену с расстояния от 5 до 7м;

2.2) Остановка мяча;

2.3) Ведение мяча.

Дети 5-7 лет ознакомлены с основными элементами техники футбола:

1)Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1.1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 7 до 10 м;

1.2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

1.3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

1.4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

1.5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

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

1.7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

1.9 Оценка образовательной деятельности

В течение всего срока реализации Программы проводится мониторинг. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам. Результаты оценки общей физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Контрольное тестирование для детей 3 – 7 лет

№	**Наименование показателя**	**Пол**	**3 года**	**4 года**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы для обучения на спортивно-оздоровительном этапе юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 32 недели (64 занятия) в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки:

- достижение воспитанниками физической подготовленности уровня здоровья обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;
- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности.

Таблица 2

Примерное распределение программного материала по разделам программы

№ п\п	Разделы подготовки	Период обучения 32 недели (2 занятия в неделю)
1.	Теоретическая подготовка	4
2	Охрана труда и техника безопасности	2
3	Общая физическая подготовка	28
4	Специальная физическая подготовка	6
5	Техническая подготовка	20
6	Контрольные нормативы	4
7	**Всего часов**	**64**

2.1. Содержание курса программы

Программа состоит из разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Охрана труда и техника безопасности;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные нормативы;
- Форма аттестации.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и

познавательных способностей в процессе деятельности.
занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

2.1.2. Охрана труда и техника безопасности

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

Раздел включает**:** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

2.1.3. Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Основные движения: Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с

изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в

локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров), челночный бег 3х10 м, 4х10 м,бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

2.1.4. Специальная физическая подготовка

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

2.1.5. Техническая подготовка

Раздел «Техническая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 10 м;

2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

4) Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5) Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

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

2.1.6. Контрольные нормативы.

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдения педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

2.1.7. Формы аттестации

Формы аттестации по дополнительной образовательной программе «Физическое воспитание на основе футбола» для детей дошкольного возраста:

- проведение открытого занятия в конце учебного периода.

3. ОГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование включает: структуру процесса обучения двигательными действиями и форму организации занятий.

3.1.1. Структура процесса обучения двигательным действиям

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и

силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого в формате обучающего видеоролика. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно - сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой.

Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

3.1.2. Форма организации занятия

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1) воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным;

2) содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

3) в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;

4) каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения тренировки являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и

самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

3.1.2.1. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнении основой части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

- мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм;
- максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет;
- подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

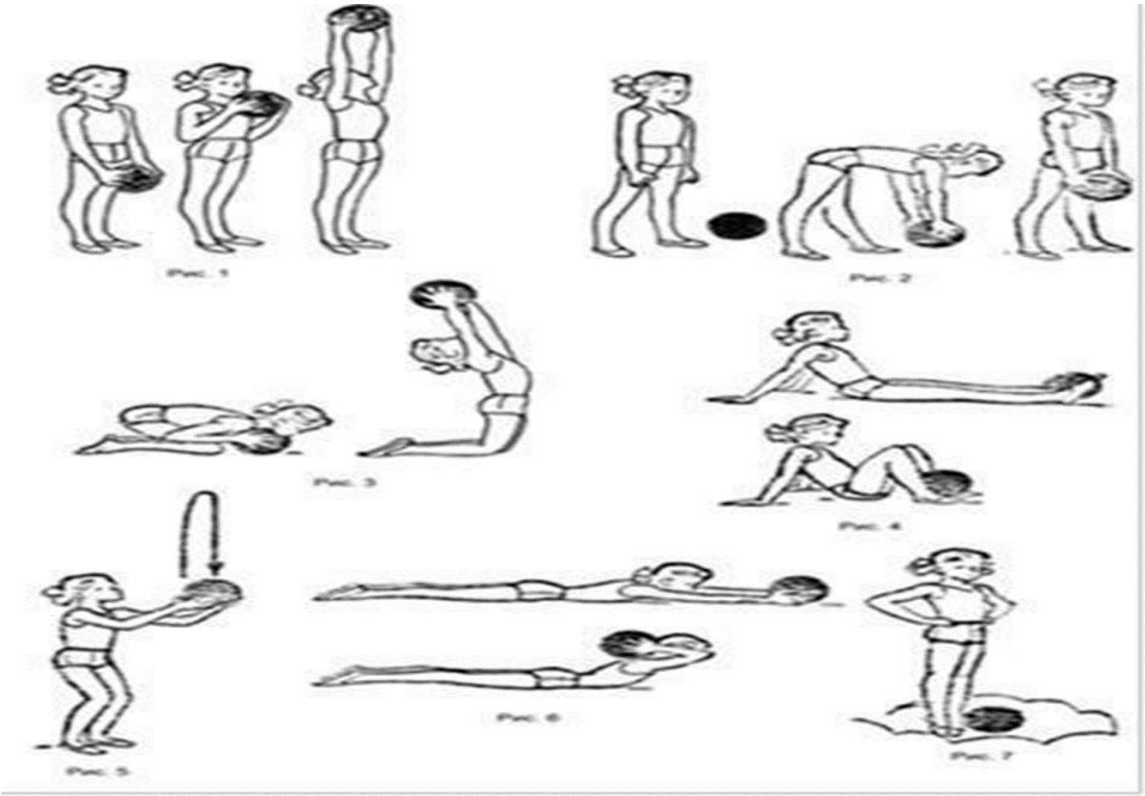
Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Ниже приведены примеры комплексов, которые могут быть использованы при проведении разминки.

Пример 1. Комплекс упражнений с футбольным мячом



***Для детей рекомендованы следующие упражнения комплекса*:**

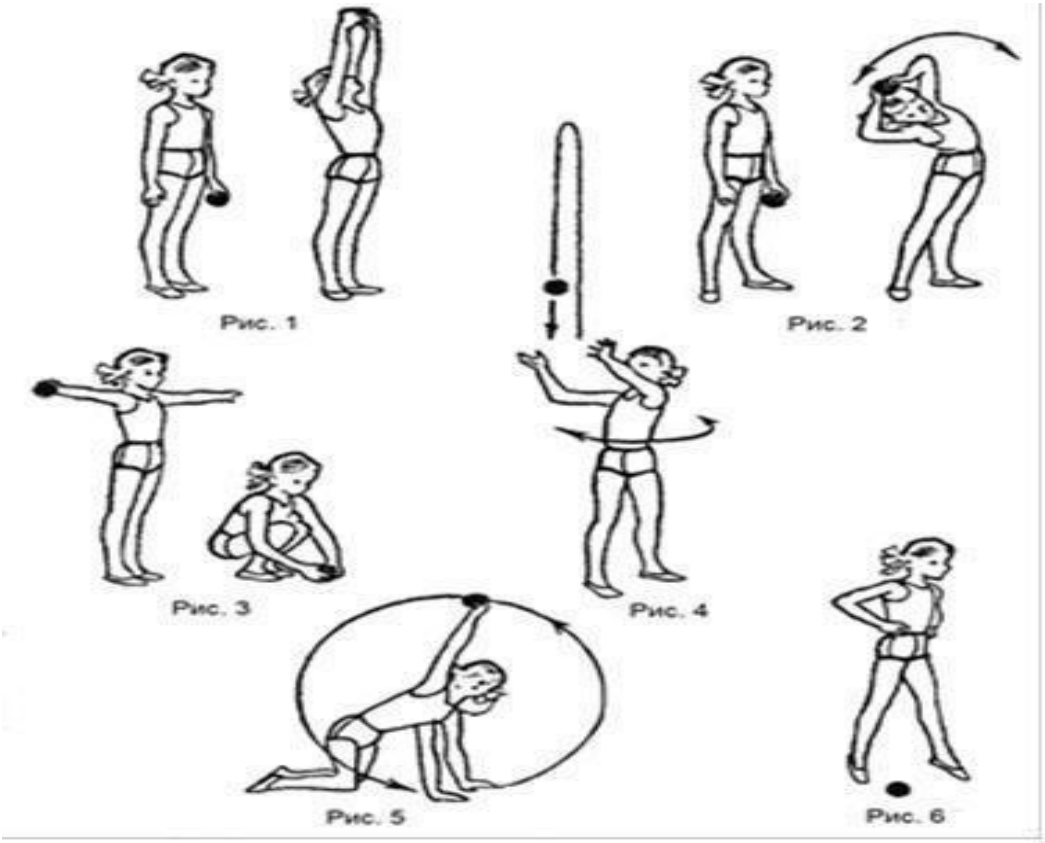
Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо

Упражнение 2. И.п. – «Переложи мяч» (рис. 2). 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 (рис. 3). 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 (рис. 4). 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.

Пример 2 . Комплекс упражнений с малым мячом



***Для детей рекомендованы следующие упражнения комплекса*:**

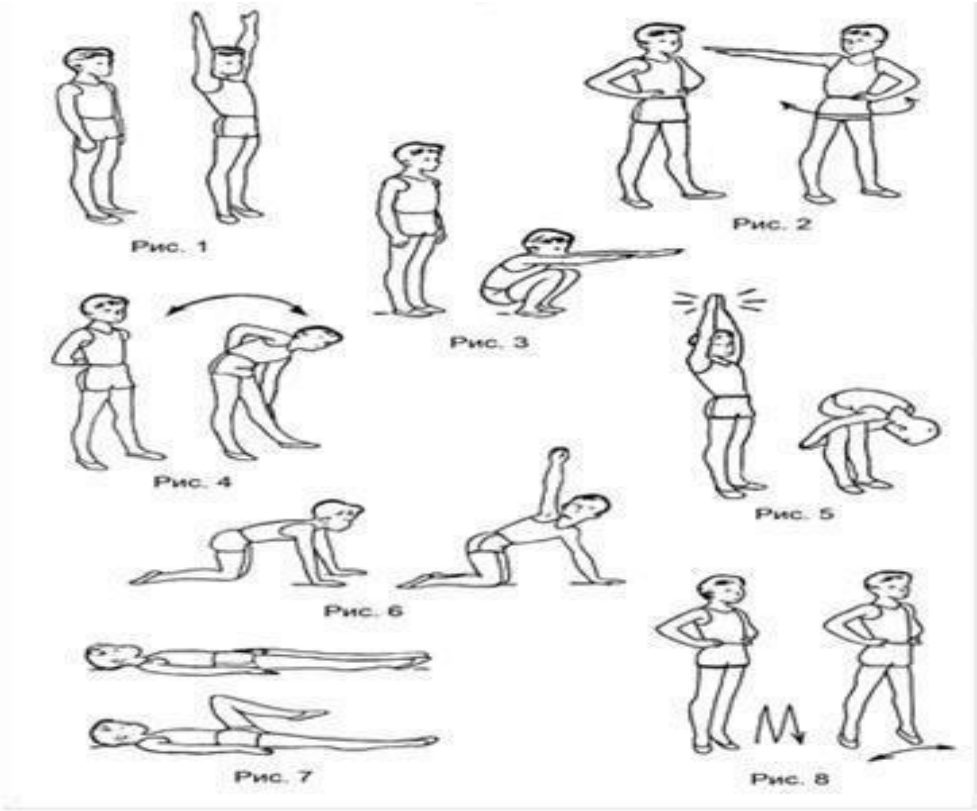
Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз - выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову нужно следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть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

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 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 (рис. 3). 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 поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 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.

Пример 3. Комплекс упражнений без предметов



***Для детей рекомендованы следующие упражнения комплекса*:**

Упражнение 1. И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2– руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 –И.п. – выдох.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2–поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 –и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис.3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз –выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время

приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о. с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же влевую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

Упражнение 8. И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

Также для детей в возрасте 5-7 лет рекомендовано систематически включать в подготовительную часть занятия упражнения для специальной разминки.

Пример 4 . Упражнения для специальной разминки

Упражнение 1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра.

Упражнение 3.Семенящий бег

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия.

3.1.2.2 Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
- Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

- Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

В основной части занятия отрабатывается непосредственно техника футбола, которая включает в себя технику. передвижения, технику владения мячом, передачи и удары по мячу, остановку мяча и ведение мяча.

Техника передвижения. Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

***Бе*г**. Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограниченно.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

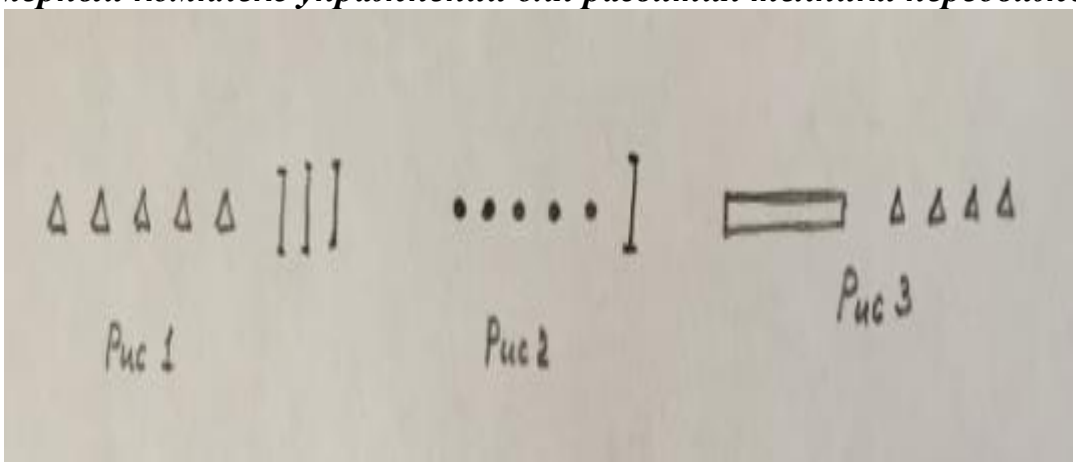
Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двух опорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Примерный комплекс упражнений для развития техники передвижения



1) Оббежать конусы и перепрыгнуть через барьеры. Высота барьеров 10см.(рис1).

2) Пробежать, не наступая на фишки и пролезть под барьером. Высота барьера 40-50 см (рис 2).

3) Пройти по скамейке и оббежать конусы (рис 3).

Техника владения мячом. Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки – разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков (см. техника передвижения).

Параллельно учащиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

- удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.
- остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром.
- введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями "уходом".
- отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде.
- вбрасыванием мяча из-за боковой лини с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

Удары по мячу. Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике – это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей т.е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Главная цель при обучении в ударах – достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35 -45% и варьирует от 2до2,5 м.

Рабочая фаза -ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе").

Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (Ft) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Остановка мяча. Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и развертывается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение-лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение для освоения навыка удара-передачи и остановки мяча .



Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на определенном расстоянии, у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема (или другим способом по

заданию тренера) по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

Расстояние между партнерами варьируется в зависимости от возраста: 3-4 года – 3-5 метров; 4-5 лет - 4-7 метров; 5-7 лет - 5 – 10 метров.

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1 - 2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

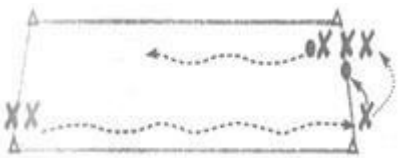
Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) - средней частью подъема; 6) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) - носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления

В возрасте 3-5 лет технику ведение мяча целесообразно изучать в процессе тематических игр (машинки, съедобное-несъедобное, кто где живет), в которых ребенок, играя и соблюдая определенные правила игры, сам не замечая того осваивает новые навыки владения мячом.

В возрасте 5-7 лет можно подключать к вышеперечисленным играм ведение мяча с определенным заданием.

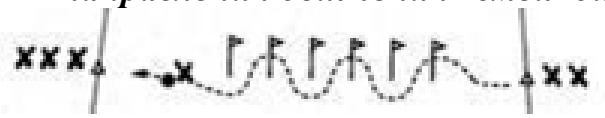
Задача. Ведение мяча по прямой.



Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение

должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».



Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер, с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

Задача. Обучение ведению внутренней частью подъема.



Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

3.1.2.3. Заключительная часть

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную част отводится 5-10% общего времени.

3.2. Учебный план

Таблица №3

Направленность	Наименование дополнительной общеобразовательной Программы платной образовательной услуги	Возрастная группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная	«Физическое воспитание на основе	Младшая (3-4)	2	8	64

	футбола»	Средняя (4-5)	2	8	64
		Старшая (5-7)	2	8	64

3.3. Взаимодействие с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к спорту.

Формы работы с родителями

Таблица №6

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области спортивных игр(футбол); - Выявить проблемы в оказании образовательной услуги;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с программой «Физическое воспитание на основе футбола», системой работы: - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	-расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Показать родителям достижения детей, их заинтересованность, способности и желания
Консультации	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям футболом	вызывают у родителей желание заниматься сортом. И привлекать детей

3.4. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
2. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
3. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
4. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
5. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
6. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Полишкиса М.С., Выжгина. В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999.
7. 500 игр и эстафет. Под редакцией Кузина В.В., Полиевского. С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.

3.5. Календарно-тематический план занятий с детьми 3-4 года

Октябрь

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Заморозка.
2	Учимся играть в футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Полоса препятствий, Съедобное-несъедобное, Роботы.

3	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Мостики, Голодный повар.
4	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты.
5	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.
6	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,
7	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
8	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.

Ноябрь

9	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Заморозка, Невод, Паучки, Щенячий патруль, Футбол.
10	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Невод, Щенячий патруль.
11	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Заморозка, Хвостики, паучки, Футбол.
12	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Мостики, Голодный повар, Футбол.
13	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение по прямой, Сытый кот, Роботы, Футбол.
14	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Заморозка, Невод, Пираты, Футбол.
15	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Паучки, Футбол.
16	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.

Декабрь

17	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
18	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Паучки, Футбол.
19	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Ведение мяча по прямой, Сытый Кот, Громилы и Ловкачи, Футбол.
20	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Невод, Голодный повар, Футбол.

21	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча ,Одноногий Джо, Футбол.
22	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
23	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Заморозка, Мостики, Щенячий Патруль, Футбол.
24	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Сытый кот, Хвостики, Голодный повар, Роботы, Футбол.

Январь

25	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
26	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
27	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
28	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий , Сытый кот, Невод, Футбол.
29	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол.
30	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
31	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
32	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.

Февраль

33	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Заморозка, Роботы, Голодный повар, Футбол.
34	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Жонглирование, Невод, Хвостики, Футбол.
35	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Заморозка, Паучки, Футбол.
36	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.

37	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
38	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.
39	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
40	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.

Март

41	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Перейти на другой берег, Паучки, Футбол.
42	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
43	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Мостики, Хвостики, Щеннячий патруль, Футбол.
44	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Сытый кот, Хвостики, Голодный Повар. Футбол.
45	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
46	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
47	Матч	Игра, посвященная Дню Защитника Отечества
48	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.

Апрель

49	Техника передвижения, ведение мяч	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
50	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
51	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
52	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий , Сытый кот, Невод, Футбол.

53	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол.
54	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
55	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Передачи мяча, Перейти на другой берег.
56	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Сытый кот, Роботы, Паучки, Хвостики, Футбол.

Май

57	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол.
58	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
59	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол.
60	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
61	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
62	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол.
63	Матч	Игра, подведение итогов
64	Матч	Игра, подведение итогов

3.6. Календарно-тематический план занятий с детьми 4-5 лет

Октябрь

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	Школа мяча, ведение мяча	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Комплекс упражнений без предметов,
2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Мостики, Голодный повар. Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты.
3	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.
4	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,

5 6	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол. Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты.
7 8	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег. Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,

Ноябрь

9 10	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Заморозка, Невод, Паучки, Щенячий патруль, Футбол. Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Невод, Щенячий патруль.
11 12	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет?, Заморозка, Хвостики, паучки, Футбол. Самолетики, Полоса препятствий, Мостики, Голодный повар, Футбол.
13 14	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение по прямой, Сытый кот, Роботы, Футбол. Самолетики, Заморозка, Невод, Пираты, Футбол.
15 16	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Паучки, Футбол. Кто где живет? Заморозка, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.

Декабрь

17 18	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча, Одноногий Джо, Футбол. Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
19 20	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Заморозка, Мостики, Щенячий Патруль, Футбол. Кто где живет?, Сытый кот, Хвостики, Голодный повар, Роботы, Футбол.
21 22	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол. Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.

	мяча	
23 24	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча, Одноногий Джо, Футбол. Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.

Январь

25 26	Техника передвижения, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы Футбол. Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса препятствий, Мостики, Хвостики, Футбол.
27 28	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо,Футбол. Кто где живет? Заморозка, Полоса препятствий, Передачи мяча, Голодный повар, Футбол
29 30	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол. Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Щенячий патруль , Футбол.
31 32	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол. Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо,Футбол.

Февраль

33 34	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Заморозка, Роботы, Голодный повар, Футбол. Самолетики, Полоса препятствий, Жонглирование, Невод, Хвостики, Футбол.
35 36	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Заморозка, Паучки, Футбол. Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.

37	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
38	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.
39	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
40	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.

Март

41	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Перейти на другой берег, Паучки, Футбол.
42	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
43	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Мостики, Хвостики, Щеннячий патруль, Футбол.
44	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Сытый кот, Хвостики, Голодный Повар. Футбол.
45	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол. Съедобное-несъедобное, Передачи мяча, Заморозка, Хвостики,
46	Школа мяча, ведение мяча	Громилы и Ловкачи, Футбол.
47	Матч	Игра, посвященная Дню Защитника Отечества
48	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.

Апрель

49	Техника передвижения, ведение мяч	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
50	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
51	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
52	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий , Сытый кот, Невод, Футбол.

53 54	Техника передвижения, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол. Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
55 56	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Передачи мяча, Перейти на другой берег. Самолетики, Сытый кот, Роботы, Паучки, Хвостики, Футбол.

Май

57 58	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол. Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
59 60	Техника передвижения, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол. Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
61 62	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол. Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол.
63 64	Матч Матч	Игра, подведение итогов Игра, подведение итогов

3.7. Календарно-тематический план занятий с детьми 5-7 лет

Октябрь

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1 2	Школа мяча, ведение мяча Школа мяча, ведение мяча	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты.
3 4	Школа мяча, ведение мяча Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег. Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,

5	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
6	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Мостики, Голодный повар.
7	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.
8	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,

Ноябрь

9	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Заморозка, Невод, Паучки, Щенячий патруль, Футбол.
10	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Невод, Щенячий патруль.
11	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Заморозка, Хвостики, паучки, Футбол.
12	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Мостики, Голодный повар, Футбол.
13	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение по прямой, Сытый кот, Роботы, Футбол.
14	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Заморозка, Невод, Пираты, Футбол.
15	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Паучки, Футбол.
16	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.

Декабрь

17	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
18	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Паучки, Футбол.
19	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Ведение мяча по прямой, Сытый Кот, Громилы и Ловкачи, Футбол.
20	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Невод, Голодный повар, Футбол.
21	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча, Одноногий Джо, Футбол.
22	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
23	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Заморозка, Мостики, Щенячий Патруль, Футбол.
24	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Сытый кот, Хвостики, Голодный повар, Роботы, Футбол.

Январь

25	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы Футбол.
26	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса препятствий, Мостики, Хвостики, Футбол.
26	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо,Футбол.
28	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Полоса препятствий, Передачи мяча, Голодный повар, Футбол
29	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
30	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Щенячий патруль , Футбол.
31	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
32	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.

Февраль

33	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Заморозка, Роботы, Голодный повар, Футбол.
34	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Жонглирование, Невод, Хвостики, Футбол.
35	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Заморозка, Паучки, Футбол.
36	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
37	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
38	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.
39	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
40	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.

Март

41	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Перейти на другой берег, Паучки, Футбол.
42	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
43	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Мостики, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.
44	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Сытый кот, Хвостики, Голодный Повар. Футбол.
45	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол. Съедобное-несъедобное, Передачи мяча, Заморозка, Хвостики,
46	Школа мяча, ведение мяча	Громилы и Ловкачи, Футбол.
47	Матч	Игра, посвященная Дню Защитника Отечества
48	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.

Апрель

49	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
50	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
51	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
52	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий , Сытый кот, Невод, Футбол.
53	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол.
54	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
55	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Передачи мяча, Перейти на другой берег.
56	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Сытый кот, Роботы, Паучки, Хвостики, Футбол.

Май

57	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол. Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый
58	Техника передвижения, ведение мяча	Кот, Голодный Повар Футбол.

59	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол.
60	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
61	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
62	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол.
63	Матч	Игра, подведение итогов
64	Матч	Игра, подведение итогов

Приложение №1

4. Лист изменений и дополнений в Программу.

№ п/п	Дата внесения изменения	Основание для внесения изменений	Наименование разделе, номер страницы вносимого изменения	Содержание изменения
