

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Саранск  
«Детский сад №89 комбинированного вида»**

Принято:  
на заседании Педагогического Совета №6  
Протокол №6 от 31.08.2023г.

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ «Детский сад №89»  
А.Д.Короткова  
Приказ №384 от 01.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«Футбол»**

Возраст детей 4-7 года  
Срок реализации: 3 год

**Составитель:** инструктор по физической  
культуре Чалдышкин И.С.

**Саранск, 2023г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	14
4.	Содержание изучаемого курса	17
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	62
6.	Список литературы	70
7	Приложения	71

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	<b>Рабочая программа дополнительного образования «Футбол»</b>
<b>Руководитель программы</b>	Чалдышкин И.С., инструктор по физической культуре
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
<b>Адрес организации исполнителя</b>	Республика Мордовия, г. Саранск, пр-кт 60-лет Октября, д.12
<b>Цель программы</b>	Развитие у детей 4-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Срок реализации программы</b>	3 года
<b>Вид программы Уровень реализации программы</b>	Адаптированная Дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет инструктор по физической культуре
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<p><i>Для детей 4-5 лет:</i></p> <p><b>Знать:</b> Первоначальные навыки футбола и игровых упражнений, технику безопасности во время подвижных игр, команды, стойки, инвентарь, о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене.</p> <p><b>Уметь:</b> Выполнять элементарные упражнения с мячом, отбирать материалы для работы, следить за внешним видом, ориентироваться в пространстве. называть упражнения и подвижные игры, исправлять ошибки во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Владеть:</b> Умением слушать и наблюдать.</p> <p><i>Для детей 5- 6 лет:</i></p> <p><b>Знать:</b> Техничко-тактические приемы игры на основе базовых элементов, технику безопасности в подвижных и спортивных играх при использовании</p>

спортивного инвентаря и оборудования, правила игры в футбол, технику выполнения упражнений специально физической подготовки (СФП), о пользе закаливания и ЗОЖ.

**Уметь:** Выполнять технические приемы с мячом, выполнять упражнения по словесному объяснению, работать в паре, умению оценивать ситуацию, управлять своими движениями во время работы с мячом адаптироваться к физическим нагрузкам, осуществлять элементарный контроль за действиями сверстников.

**Владеть:** Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента.

*Для детей 6-7 лет:*

**Знать:** Теоретические знания о футболе, все виды основных движений, проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

**Уметь:** Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять технику упражнений специальной физической подготовки (СФП), проявлять необходимый самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, работать в команде, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

**Владеть:** Техничко-тактическими приемами во время игры, культурой здорового и безопасного образа жизни.

## **Пояснительная записка**

### **1. Направленность программы**

Направленность дополнительной образовательной программы «Футбол» физкультурно-спортивная - предназначена для организации занятий в ДОУ, с целью укрепления здоровья дошкольников и расширению знаний о футболе.

Программа рассчитана на обучение игровым действиям с мячом учитывая возрастные особенности усвоения программного материала у детей дошкольного возраста, а так же дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

### **2. Новизна программы**

Новизна программы «Футбол»: основывается на популяризации и дальнейшего развития футбола в Республике Мордовия.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра. А систематические занятия футболом способствуют достижению оптимальной двигательной активности направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников, развитию познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, а так же составляют основу для дальнейших занятий спортом в школьном возрасте.

### **3. Актуальность программы**

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы путем подбора здоровосберегающих технологий.

Быстро развивающиеся технологии активизируют поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, и одновременному развитию умственно-познавательных способностей у детей. Дошкольный возраст 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.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

В качестве одной из эффективной и современной формы физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ является занятия в спортивном кружке «Футбол».

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Игра с мячом позволяет всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять костный аппарат, развивать дыхательную и сердечнососудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Футбол – спортивная игра. На протяжении пятого, шестого и седьмого года жизни ребенка, динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Детей старшего дошкольного возраста в футболе привлекают динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях, формируют интерес и увлеченность им.

#### **4. Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы в том, что спортивно-игровая деятельность построена, так что ребенок акцентирует свое внимание на движении своего тела, изучает виды движений, осознано подходит к выполнению упражнения и постановки своего действия. Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями в игре в футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством для занятия спортом в школьном возрасте, а так же успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

#### **5. Педагогическая целесообразность программы**

Образовательная программа дополнительного образования «Футбол для дошколят» составлена в соответствии приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р., с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (4-7 лет), разработанная на основе:

1. Программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций Российской Федерации (авторы Круглыхин В. А., Разова Е.В., Анисимова М. В., Бегун И.С.)

2. Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302.

Отличительной особенностью является то, что программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

*принцип сознательности* – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

*принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в футбол.

*принцип постепенности* предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в футбол.

*принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в футбол.

*принцип всестороннего и гармоничного развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол.

## **6. Цель программы**

Развитие у детей 4-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся.

## **7. Задачи программы**

### ***Задачи программы для детей 4-5 лет.***

#### *Обучающие:*

Развитие интереса к систематическим занятиям футболом.

Обучить первоначальным знаниям в области футбола и игровых упражнений.

#### *Развивающие:*

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.).

Удовлетворять естественную потребность ребенка в двигательной активности.

#### *Воспитательные:*

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

### ***Задачи программы для детей 5-6 лет:***

#### *Обучающие:*

Способствовать осознанию поставленных перед детьми задач, умению оценивать ситуацию, управлять своими движениями во время работы с мячом.

Обучить технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

Обучить правилам игры в футбол.

#### *Развивающие:*

Укрепить мышечный тонус ребенка путем интенсивности его двигательной активности во время игровых упражнений и постепенного увеличения физической нагрузки.

Развить познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

#### *Воспитательные:*

Привить мотивацию к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни.

Воспитать чувство дружбы и товарищества.

### ***Задачи программы для детей 6-7 лет:***

#### *Обучающие*

Совершенствовать технические и тактические приёмы игры в футбол, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Приобретение практических навыков и теоретических знаний в футболе.

#### *Развивающие:*

Закрепить интерес к спортивной игре футбол.

Обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений.



Формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры в футбол

*Воспитательные:*

Способствовать выработке воли и характера.

Воспитать интерес и любовь к футболу.

### **8. Возраст детей**

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

Средняя группа 4-5 лет.

В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к нагрузкам. И благодаря индивидуальной работе с каждым ребенком «запас физической прочности» возрастает и приумножается.

Старшая группа 5-6 лет.

Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. А использование спортивных игр и упражнений на занятиях способствуют достижению «запаса прочности» здоровья воспитанников, развития их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности.

Иначе говоря, в возрасте от 4 до 7 лет создаются возможности для систематического обучения основам техники игры в футбол и выполнению физических упражнений.

Дети в спортивный кружок принимаются без специального отбора, одной из задач является дифференцированный подход к процессу обучения.

### **9. Сроки реализации**

Дополнительно образовательная программа рассчитана на три года (три этапа). Каждому этапу соответствует определенная возрастная группа.

I этап Спортивно-оздоровительный. У детей в возрасте 4-5 лет формировать навыки владения мячом, формировать простейшие представления о спортивной игре в футбол, повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение состояния здоровья и, прежде всего деятельности сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

II этап Начальная подготовка. У детей в возрасте 5-6 лет сформировать и закрепить достаточно прочные знания, умения, навыки в спортивно игровой двигательной деятельности, непосредственное обучение игре в футбол. Способствовать осознанному отношению к ЗОЖ.

III этап Учебно-тренировочный. У детей 6-7 лет совершенствовать технические, элементарные тактические навыки игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. Закрепить интерес и любовь к спортивной игре футбол.

## **10. Формы и режим занятий**

Форма работы – спортивный кружок.

Занятие проводится в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность занятий:

Для детей 4-5 лет одно занятие 20 минут (один академический час)

Для детей 5-6 лет одно занятие 25 минут (один академический час)

Для детей 6-7 лет одно занятие 30 минут (один академический час)

Программа рассчитана на 64 академических часов в год (с октября по май).

Режим занятий 2 раза в неделю во второй половине дня.

В месяц 8 занятий, в год 64 занятия.

Рекомендуемая наполняемость групп 15 человек.

## **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

*Для детей 4-5 лет:*

**Знать:** Первоначальные навыки футбола и игровых упражнений, технику безопасности во время подвижных игр, команды, стойки, инвентарь, о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене.

**Уметь:** Выполнять элементарные упражнения с мячом, отбирать материалы для работы, следить за внешним видом, ориентироваться в пространстве называть упражнения и подвижные игры, исправлять ошибки во время выполнения упражнений.

**Владеть:** Умением слушать и наблюдать.

*Для детей 5- 6 лет:*

**Знать:** Техничко-тактические приемы игры на основе базовых элементов, технику безопасности в подвижных и спортивных играх при использовании спортивного инвентаря и оборудования, правила игры в футбол, технику выполнения упражнений специально физической подготовки (СФП), о пользе закаливания и ЗОЖ.

**Уметь:** Выполнять технические приемы с мячом, выполнять упражнения по словесному объяснению, работать в паре, уметь оценивать ситуацию, управлять своими движениями во время работы с мячом адаптироваться к физическим нагрузкам, осуществлять элементарный контроль за действиями сверстников.

**Владеть:** Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента.

*Для детей 6-7 лет:*

**Знать:** Теоретические знания о футболе, все виды основных движений, проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

**Уметь:** Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять технику упражнений специальной физической подготовки (СФП),

проявлять необходимый самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, работать в команде, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

**Владеть:** Техничко-тактическими приемами во время игры, культурой здорового и безопасного образа жизни.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. Данный контроль выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Таблица 1

№	Ф.И. ребенка	Диагностика								Уровень
		Подвижные игры			Диагностические тесты					
		Знает правила игры	Умеет выполнять правила игры	Сформирована справедливая оценка в игре	Уровень	Скоростно-силовые качества	Ловкость	Быстрота	Гибкость	

### **Оценка подвижных игр осуществляется по 5-бальной системе:**

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

### **Уровень развития двигательных качеств оцениваются с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.**

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств:*

✓ Прыжок в длину с места (см).

*Тест для определения ловкости:*

✓ Челночный бег 3x10 м. (с).

*Тест на быстроту:*

✓ Бег на 30 м. (с).

*Тест на гибкость:*

✓ Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см).

*Тест на меткость:*

✓ Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий).  
Средняя группа с расстояния с 3 м, старшая группа – с 4 м, подготовительная – с 5 м.

## **12. Форма подведения итогов**

Форма подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме соревнования и сдачи отчета за учебный год.

Контроль может проводиться в разных формах:

- ✓ соревнования,
- ✓ спортивные праздники,
- ✓ развлечения,
- ✓ досуги.

**Учебно-тематический план**  
**для детей 4-5 лет (одна тема рассчитана на два занятия в неделю)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>ОКТАБРЬ</b>					
1-2	Вводное занятие	2	40 мин	5 мин	35 мин
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	40 мин	5 мин	35 мин
5-6	«Ударь не глядя»	2	40 мин	5 мин	35 мин
7-8	«Прокати мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>НОЯБРЬ</b>					
9-10	«Мяч ловцу»,	2	40 мин	5 мин	35 мин
11-12	«Пробеги с мячом»	2	40 мин	5 мин	35 мин
13-14	«Горячая картошка»	2	40 мин	5 мин	35 мин
15-16	«Мяч в кругу»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
17-18	«Быстрый футболист»	2	40 мин	5 мин	35 мин
19-20	«Бомбардир»	2	40 мин	5 мин	35 мин
21-22	«Летающий мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
23-24	«Попрыгушки»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>ЯНВАРЬ</b>					
25-26	«Мяч в кругу»	2	40 мин	5 мин	35 мин
27-28	«Быстрый мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
29-30	«Самый меткий»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
31-32	«Не упусти мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
33-34	«Непослушный мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
35-36	«Быстрые футболисты»	2	40 мин	5 мин	35 мин
37-38	«Быстрые футболисты»	2	40 мин	5 мин	35 мин
39-40	«В мире подвижных игр»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>МАРТ</b>					
41-42	«Мы играем в футбол»	2	40 мин	5 мин	35 мин
43-44	«Ловкие и быстрые»	2	40 мин	5 мин	35 мин
45-46	«Звонкий мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
47-48	«Мяч в ноги»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>АПРЕЛЬ</b>					
49-50	«Юные вратари»	2	40 мин	5 мин	35 мин
51-52	«Ловкие футболисты»	2	40 мин	5 мин	35 мин
53-54	«Ловкий вратарь»	2	40 мин	5 мин	35 мин
55-56	«Футболисты любят бегать»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>МАЙ</b>					
57-58	«Летающий мяч»	2	40 мин	5 мин	35 мин
59-60	«Мы любим футбол»	2	40 мин	5 мин	35 мин
61-62	«О Спорт - ты мир!»	2	40 мин	5 мин	35 мин
63-64	«Скоро лето»	2	40 мин	5 мин	35 мин
<b>ИТОГО</b>		64	21 часов 20 мин	2 часа 40 мин	18 часов 40 мин

**Учебно-тематический план**  
**для детей 5-6 лет (одна тема рассчитана на два занятия в неделю)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>ОКТАБРЬ</b>					
1-2	Вводное занятие	2	50мин	5 мин	45 мин
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	50мин	5 мин	45 мин
5-6	«Ударь не глядя»	2	50мин	5 мин	45 мин
7-8	«Прокати мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>НОЯБРЬ</b>					
9-10	«Мяч ловцу»,	2	50мин	5 мин	45 мин
11-12	«Быстрые и ловкие»	2	50мин	5 мин	45 мин
13-14	«Быстрый мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
15-16	«Мяч в кругу»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
17-18	«Быстрый футболист»	2	50мин	5 мин	45 мин
19-20	«Защитник»	2	50мин	5 мин	45 мин
21-22	«Летающий мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
23-24	«Бомбардир»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>ЯНВАРЬ</b>					
25-26	«Мяч в кругу»	2	50мин	5 мин	45 мин
27-28	«Быстрый мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
29-30	«Самый меткий»	2	50мин	5 мин	45 мин
31-32	«Мы играем в футбол»	2	50 мин	5 мин	45 мин
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
33-34	«Не упусти мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
35-36	«Быстрые футболисты	2	50мин	5 мин	45 мин
37-38	«Непослушный мяч»»	2	50мин	5 мин	45 мин
39-40	«Быстрые футболисты»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>МАРТ</b>					
41-42	«Мы играем в футбол»	2	50мин	5 мин	45 мин
43-44	«Ловкие и быстрые»	2	50мин	5 мин	45 мин
45-46	«Звонкий мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
47-48	«Мяч в ноги»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>АПРЕЛЬ</b>					
49-50	«Катящийся мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
51-52	«Ловкие защитники»	2	50мин	5 мин	45 мин
53-54	«Ловкий бомбардир»	2	50мин	5 мин	45 мин
55-56	«Штрафные удары»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>МАЙ</b>					
57-58	«Веселый мяч»	2	50мин	5 мин	45 мин
59-60	«Мы любим футбол»	2	50мин	5 мин	45 мин
61-62	«О Спорт - ты мир!»	2	50мин	5 мин	45 мин
63-64-	«Скоро лето»	2	50мин	5 мин	45 мин
<b>ИТОГО</b>		64	26 часов 40 мин	2 часа 40 мин	24 часа

**Учебно-тематический план**  
**для детей 6-7 лет (одна тема рассчитана на два занятия в неделю)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>ОКТАБРЬ</b>					
1-2	Вводное занятие	2	60 мин	5 мин	55 мин
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	60 мин	5 мин	55 мин
5-6	«Ударь не глядя»	2	60 мин	5 мин	55 мин
7-8	«Прокати мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>НОЯБРЬ</b>					
9-10	«Мяч ловцу»,	2	60 мин	5 мин	55 мин
11-12	«Быстрые и ловкие»	2	60 мин	5 мин	55 мин
13-14	«Быстрый мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
15-16	«Мяч в кругу»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
17-18	«Быстрый футболист»	2	60 мин	5 мин	55 мин
19-20	«Защитник»	2	60 мин	5 мин	55 мин
21-22	«Летающий мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
23-24	«Бомбардир»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>ЯНВАРЬ</b>					
25-26	«Мяч в кругу»	2	60 мин	5 мин	55 мин
27-28	«Быстрый мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
29-30	«Самый меткий»	2	60 мин	5 мин	55 мин
31-32	«Мы играем в футбол»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
33-34	«Не упусти мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
35-36	«Быстрые футболисты	2	60 мин	5 мин	55 мин
37-38	«Непослушный мяч»»	2	60 мин	5 мин	55 мин
39-40	«Быстрые футболисты»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>МАРТ</b>					
41-42	«Мы играем в футбол»	2	60 мин	5 мин	55 мин
43-44	«Ловкие и быстрые»	2	60 мин	5 мин	55 мин
45-46	«Звонкий мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
47-48	«Мяч в ноги»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>АПРЕЛЬ</b>					
49-50	«Катящийся мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
51-52	«Ловкие защитники»	2	60 мин	5 мин	55 мин
53-54	«Ловкий бомбардир»	2	60 мин	5 мин	55 мин
55-56	«Штрафные удары»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>МАЙ</b>					
57-58	«Веселый мяч»	2	60 мин	5 мин	55 мин
59-60	«Мы любим футбол»	2	60 мин	5 мин	55 мин
61-62	«О Спорт - ты мир!»	2	60 мин	5 мин	55 мин
63-64	«Скоро лето»	2	60 мин	5 мин	55 мин
<b>ИТОГО</b>		64	32 часа	2 часа 40 мин	29 часов 20 мин



## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам в соответствии возрасту воспитанников:

*Для детей 4-5 лет:*

### **«Физическая культура».**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Знакомить с доступными сведениями из истории футбольного движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

### **«Социально-коммуникативное развитие».**

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

### **«Познавательное развитие».**

Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира. Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку.

### **«Речевое развитие».**

Продолжать развивать речь как средство общения. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.

### **«Художественно-эстетическое развитие».**

Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.

*Для детей 5-6 лет:*

### **«Физическая культура».**

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Знакомить с доступными сведениями из истории спортивного движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **«Социально-коммуникативное развитие».**

Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства. Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.). Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.

### **«Познавательное развитие».**

Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы. Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер. Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей. Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.

### **«Речевое развитие».**

Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков. Совершенствовать диалогическую форму речи. Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам.

### **«Художественно-эстетическое развитие».**

Удовлетворение потребности детей в самовыражении. Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками.

*Для детей 6-7 лет:*

### **«Физическая культура».**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

### **«Социально-коммуникативное развитие».**

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда. Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность. Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.

### **«Познавательное развитие».**

Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения. Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов. Развивать зрение, слух, сенсомоторные способности. Развивать умение классифицировать предметы по общим качествам. Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.

### **«Речевое развитие».**

Приучать детей – будущих школьников – проявлять инициативу с целью получения новых знаний. Совершенствовать речь как средство общения. Совершенствовать умение составлять рассказы о предметах, о содержании картины, по набору картинок с последовательно развивающимся действием, диалогическую форму речи.

**«Художественно-эстетическое развитие»**

Развивать эстетическое восприятие, чувство ритма, художественный вкус, эстетическое отношение к окружающему, к искусству и художественной деятельности. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности. Удовлетворение потребности детей в самовыражении.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»  
возрастная группа (4-5 лет)**

№ занятия	Тема	Кол-во занятий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1-2	Вводное занятие	2	Правила поведения в спортивном зале Обычная ходьба с ходьбой с закрытыми глазами. Бег со сменой направления движения. Выявление знаний детей в области спортивной игры Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м. с места. Обучить технике перебрасывания мяча руками друг другу на расстоянии 2 м.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая индивидуальная	Презентация «Программа дополнительного образования «Футбол для дошколят»
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий Ходьба с перешагиванием предметов. Чередовать легкий бег по кругу с бегом в рассыпную Обучить технике бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика». Обучить технике подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте. Закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м. с места.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	
5-6	«Ударь не глядя»	2	Значение правильного режима для юного спортсмена. Ходьба по дорожке здоровья, спиной вперед. Бег с остановкой на звуковой сигнал, с поворотом во круг себя Ускорения по сигналу,	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

			преимущественно зрительному, на 5, 10-15 м. Обучить прыжку вверх толчком двух ног с места и с разбега. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов			
<b>7-8</b>	«Прокати мяч»	2	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры Ходьба с перешагиванием предметов. Легкий бег по кругу с бегом в рассыпную Обучить один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой. Закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>9-10</b>	«Мяч ловцу»,	2	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком. Легкий бег, высоко поднимая колени. Обучить передачу мяча правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному. Закрепить один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>11-12</b>	«Пробеги с мячом»	2	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма Ходьба «елочкой», змейкой. Бег мелким и широким шагом с мячом в руках. Игровое задание «Кто быстрее до мяча». Обучить выполнению удара по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5м с расстояния 2-3 м Закрепить передачу мяча правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу.	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию»

<b>13-14</b>	«Горячая картошка»	2	Эмблема футбольных клубов России. Ходьба на носках, пригнувшись, прыжки вперед на двух ногах. Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу, пригнувшись Развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка». Закрепить выполнение удара по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5м с расстояния 2-3 м	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>15-16</b>	«Мяч в кругу»	2	История зарождения футбола Ходьба «елочкой», змейкой, высоко поднимая колени. Бег мелким и широким шагом, высоко поднимая колени. Обучить технике бросания мяча двумя руками из-за головы. Закрепить быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>17-18</b>	«Быстрый футболист»	2	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Ходьба по дорожке здоровья с заданием для ног и рук. Бег в колонне со сменой ведущего Обучить один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой). Игровое упражнение «Быстро возьми» Закрепить технику бросания мяча двумя руками из-за головы.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>19-20</b>	«Бомбардир»	2	Ходьба парами с ходьбой в рассыпную. Бег парами с бегом в рассыпную, по команде найти свою пару. Обучить удару с места по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация

			Закрепить один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).			«Профилактика травматизма на улице в зимний период»
<b>21-22</b>	«Летающий мяч»	2	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Ходьба по дорожке здоровья с заданием для ног и рук. Бег с чередованием с ходьбой и прыжками на месте с продвижением вперед. Учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур Закрепить удар с места по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
<b>23-24</b>	«Попрыгушки»	2	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Ходьба с перешагиванием препятствий, по скамейке. Бег с преодолением препятствий (низкий барьер) Обучить прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину. Закрепить отбивание мяча от пола, посылать его через натянутый шнур Игровое упражнение «Передай мяч верхом назад»	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>25-26</b>	«Мяч в кругу»	2	Инструктаж по технике безопасности во время работы с инвентарем Ходьба в колонне по одному со сменой водящего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне Учить после передачи мяча партнёром выполнять удары по мячу Закрепить прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину Игровое упражнение «Мяч в кругу».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

<b>27-28</b>	«Быстрый мяч»	2	Профилактика травматизма Ходьба парами змейкой. Бег парами змейкой Обучить ведению мяча по прямой (5 м) попеременно: то правой, то левой ногой. Закрепить после передачи мяча партнёром выполнять удары по мячу Игровое упражнение «Кто дальше бросит»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Значение правильного режима дня для юного спортсмена»
<b>29-30</b>	«Самый меткий»	2	Футбол в Мордовии Ходьба с преодолением препятствий, на высоких четвереньках. Бег с ускорением и замедлением движения на звуковой сигнал Обучить бросать мяч по цели на точность попадания Закрепить мяча по прямой (5 м) попеременно: то правой, то левой ногой. Игровое упражнение « Кто дальше прыгнет»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>31-32</b>	«В мире подвижных игр»	2	Рассмотрение энциклопедии «1000 лучших футболистов истории» Ходьба с преодолением препятствий Бег с ускорением и замедлением движения. «Пробеги с мячом» «Догони мяч» «Найди пару и передай мяч»	Беседа Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>33-34</b>	«Не упусти мяч»	2	Чемпионат Мира по футболу 2018 Ходьба через модули, по кирпичикам. Бег с остановкой на сигнал выполняя задание: присесть, лечь на живот. Учить технике ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м Закрепить бросание мяча по цели на точность попадания	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>35-36</b>	«Непослушны	2	Правил игры в футбол по упрощенным	Беседа.	Подгрупповая	



	й мяч»		<p>правилам.  Ходьба на носках, на пятках, с закрытыми глазами. Бег в колонне чередуя с бегом на месте, высоко поднимая колени  Обучить удару правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по катящемуся мячу.  Закрепить технику ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м</p>	Практическое занятие		Анкетирование
<b>37-38</b>	«Быстрые футболисты»	2	<p>Защитные средства во время занятий футболом  Ходьба через модули, в приседе, «елочкой». Бег в колонне, спиной вперед.  Обучить челночному бегу.  Закрепить удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по катящемуся мячу.  Игра «Кегельбан»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>39-40</b>	«Быстрые футболисты»	2	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.  Ходьба приставным боковым шагом, в полуприседе. Бег боковым галопом в право, в лево.  Обучить технике выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги.  Закрепить челночный бег.  Игровое упражнение «Мяч водящему»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>МАРТ</b>						
<b>41-42</b>	«Мы играем в футбол»	2	<p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.  Ходьба на носках, на пятках, в рассыпную; бег в колонне с остановкой на свисток  Обучить двигательным умениям и навык,</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			выполняя общеразвивающие упражнения парами Закрепить технику выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Игровое упражнение «К своим флажкам».			Консультация «Закаливание организма»
<b>43-44</b>	«Ловкие и быстрые»	2	Роль капитана команды Ходьба с гимнастической палкой, руки вперед, вверх, за плечи. Бег с палкой за плечами. Совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях. Закрепить двигательные умения навыка, выполняя общеразвивающие упражнения парами Игровое упражнение «Кто быстрее через воротики»	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
<b>45-46</b>	«Звонкий мяч»	2	Капитан команды его права и обязанности. Ходьба на носках, «елочкой», прыжки с продвижением в перед. Бег боковым галопом в право и в лево. Совершенствовать бросок мяч из-за головы двумя руками Закрепить умение работать в парах с мячом. Игровое упражнение «Салки с мячом»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная индивидуальная	
<b>47-48</b>	«Мяч в ноги»	2	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Ходьба с большим мячом с заданием для рук вперед, вверх, в правый бок. Легкий бег по сигналу сесть на мяч. Совершенствовать технику остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу. Игровое упражнение «Мяч в руки»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

АПРЕЛЬ						
49-50	«Юные вратари»	2	<p>Страховка и само страховка.</p> <p>Ходьба с остановкой на звуковой сигнал, встать на одну ногу, присесть. Бег с ускорением и замедлением движения</p> <p>Учить вратарской технике: ловле, приёму катящегося мяча</p> <p>Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3-3,5м</p> <p>Игровое упражнение «Ловкие обезьянки»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Полезность витаминов»
51-52	«Ловкие футболисты»	2	<p>Футбол в России</p> <p>Ходьба короткой змейкой, поворот во круг себя по сигналу. Бег короткой змейкой, в рассыпную, найди свое место в шеренге</p> <p>Обучить обводке мяча у фишки.</p> <p>Закрепить вратарскую технику: ловля, приём катящегося мяча</p> <p>Игровое упражнение «Сбей кегли»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
53-54	«Ловкий вратарь»	2	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Ходьба с остановкой на звуковой сигнал, встать на одну ногу, присесть. Бег с ускорением и замедлением движения</p> <p>Закрепить умение обводке мяча у фишки.</p> <p>Совершенствовать вратарскую технику: ловля, приём катящегося мяча</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
55-56	«Футболисты любят бегать»	2	<p>Ходьба длиной змейкой, поворот во круг себя по сигналу. Бег длиной змейкой, в рассыпную, найди свое место в шеренге</p> <p>Познакомить специальными упражнениями для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу,</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м. Совершенствовать умение обводке мяча у фишки. Игровое упражнение «Кто сделает меньше прыжков»			
<b>МАЙ</b>						
<b>57-58</b>	«Летающий мяч»	2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Ходьба по кругу взявшись за руки по сигналу сесть, лечь на живот. Бег по кругу с изменением направления движения Совершенствовать челночный бег Упражнять в передачи мяча партнёром и выполнять удары по мячу. Игровое упражнение «Салки с мячом»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Ознакомление родителей с результатами и кружка за год
<b>59-60</b>	«Мы любим футбол»	2	Значение правильного режима для юного спортсмена. Ходьба по «дорожке здоровья», на носках, на пятках, в приседе, «елочкой». Бег в рассыпную, найди свое место в строю. Совершенствовать удар с места по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) Упражнять в различных видах прыжках Игровое упражнение «Быстро возьми быстро положи»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>61-62</b>	«О Спорт - ты мир!»	2	Спортивные сооружения в Республике Мордовия Ходьба мелким и широким шагом. Чередовать обычный бег с бегом широким шагом. Диагностика основных видов физической подготовки	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная	
<b>63-64</b>	«Скоро лето»	2	Профилактика травматизма на занятиях	Беседа.	Подгрупповая	

			Обычная ходьба чередовать с ходьбой спиной вперед. Челночный бег 3*5м. Диагностика основных видов физической подготовки Заполнение диагностической карты путем опроса и демонстрации отдельных элементов игр	Опрос Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	
--	--	--	--	-------------------------------	-------------------------------	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»  
возрастная группа (5-6 лет)**

№ занятия	Тема	Кол-во занятий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1-2	Вводное занятие	2	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>1. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств</p> <p>2. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И « Мяч в кругу»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p> <p>Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу.</p> <p>Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия.</p> <p>2. Разучивание технического приема в футболе – удар</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	

			внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Сумей выбить мяч»			
5-6	«Ударь не глядя»	2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу. ОРУ без мячей, стрейчинг. <b>Техническая подготовка</b> 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости по средством прыжковых упражнений 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Сумей выбить мяч»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
7-8	«Прокати мяч»	2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть). «Встречные перебежки» Правила игры в защите и в нападении. <b>Техническая подготовка</b> 1. Повторить работу в парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. Игровое упражнение «Сумей выбить мяч» 3. Удары по воротам. <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Задержи мяч»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>НОЯБРЬ</b>						
9-10	«Мяч ловцу»,	2	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами. Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями»

			ОРУ, стрейчинг. <b>Техническая подготовка</b> 1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений по средствам Общей физ подготовки (ОФП) 2. Изучение удара внутренней частью подъема. <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Мяч в кругу» «Ловишки»			и»
11-12	«Быстрые и ловкие»	2	Страховка и самостраховка. Ходьба обычная, с заданиями для рук. Бег обычный, высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег. ОРУ. <b>Техническая подготовка</b> 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений по средствам ОФП 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. 3. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой. <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Мяч в кругу» «Кто быстрее»	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
13-14	«Быстрый мяч»	2	Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. <b>Техническая подготовка</b> 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	



			<p>2. Изучение удара мяча серединой подъема.</p> <p>3. Изучение способа перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Пробеги с мячом» «Горячая картошка»</p>			
15-16	«Мяч в кругу»	2	<p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону.</p> <p>Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Игровое упражнение: В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>2. Повторить удары по воротам изученными способами.</p> <p>3. Повторить в парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Мяч в кругу» «Быстро возьми, быстро положи»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
17-18	«Быстрый футболист»	2	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Профилактика травматизма на улице»

			<p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</li> <li>2. Повторить введение мяча по прямой с ударом по воротам серединой подъема.</li> <li>3. Познакомить с работой защитника.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>			
19-20	«Защитник»	2	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.          Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.          Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.          Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.          ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.          Стрейчинг на месте.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Повторить в парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом.</li> <li>3. Обучить техники работы защитника</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И» Научись владеть мячом»          «Передай мяч верхом назад»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
21-22	«Летающий мяч»	2	<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.          Ходьба с различным заданием:          Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.          Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки,</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	

			<p>ОРУ.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Изучить ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Тоже упражнение с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Забей в ворота»</p>			
23-24	«Бомбардир»	2	<p>Защитные средства во время занятий футболом.</p> <p>Ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).</p> <p>Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Повторить ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения.</p> <p>2. Повторение ведения средним подъемом.</p> <p>3. Повторить удары по воротам средним подъемом стопы.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Задержи мяч»</p> <p>«Кто сделает меньше прыжков»</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
25-26	«Обыграй соперника»	2	<p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях</p> <p>ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Разноименные движения на координацию.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Консультация «Ортопедический режим»

			<p><b>Специально физическая подготовка (СФП)</b>  Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.  <b>Техническая подготовка</b>  1. Упражнять работа в парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы.  2. Обучить ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам.  3. Закрепить работу с защитником.  <b>Тактическая подготовка</b>  П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>			
27-28	«Быстрый мяч»	2	<p>История зарождения футбола в России и в Мордовии  Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.  Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.  Упражнения на формирование правильной осанки.  Разноименные движения на координацию.  <b>СФП</b>  Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.  <b>Техническая подготовка</b>  1. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.  2. Закрепить работу в парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.  <b>Тактическая подготовка</b>  П/И «Самый быстрый» Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.			
<b>29-30</b>	«Футбол»	2	Роль капитана команды, его права и обязанности. Спортивные сооружения в Республике Мордовия. Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. <b>СФП</b> Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. <b>Техническая подготовка</b> 1. Обучить игровому упражнению «Опека и преследование» 2. Разучивание обманных движений "уходом (финтами). <b>Тактическая подготовка</b> П/И «Футбол по облегченным правилам»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>31-32</b>	«Мы играем в футбол»	2	Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена Легкий бег, Челночный бег 3x10 м, П/И «Футбол по облегченным правилам»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>33-34</b>	«Не упусти мяч»	2	Эмблемы Футбольных клубов России. Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и

			<p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p><b>СФП</b> Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><b>Техническая подготовка</b> 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений по средствам прыжковых упражнений 2. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Футбол по облегченным правилам»</p>			вода наши лучшие друзья».
35-36	«Быстрые футболисты	2	<p>Чемпионат Мира 2018 Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b> 1. Изучение технического приема – отбора мяча.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Футбол по облегченным правилам»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Помоги ребенку, сохранить осанку».
37-38	«Непослушный мяч»»	2	<p>Спорт- это жизнь. Нет вредным привычкам. Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			<p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</li> <li>Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</li> <li>Вбрасывание мяча.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/и «Мяч в кругу»</p>			
39-40	«Быстрые футболисты»	2	<p>Гигиенические навыки. Следим за одеждой.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости.</p> <p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.</li> <li>Работа вратаря</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
41-42	«Мы играем в футбол»	2	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	Консультация

			<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</p> <p>2. Тоже в парах с отбором мяча в защите.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>	занятие		«Прививаем ребенку гигиенические навыки»
43-44	«Ловкие и быстрые»	2	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</p> <p>2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
45-46	«Звонкий»	2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Беседа.	Подгрупповая	



	мяч»		<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с правой и левой ногой.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Совершенствовать ведение мяча по прямой.</p> <p>2. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения по зрительному ориентиру</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам.</p>	Практическое занятие	Фронтальная	
47-48	«Мяч в ноги»	2	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед,</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с правой и левой ногой.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b></p> <p>1. Отработка отбора мяча в защите.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
49-50	«Катящийся мяч»	2	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	Консультация

			<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><b>СФП</b> Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги», бросать мяч снизу.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b> 1. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> П/и «Невод»</p>	занятие		«Режим дня».
51-52	«Ловкие защитники»	2	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, длительный бег ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание в различных исходных положениях - на животе, спине, по гимнастической скамейке.</p> <p><b>СФП</b> Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, бросать мяч из-за головы.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b> 1. Отработка перемещения в защите. 2. «Задержи мяч» по кругу, внутри круга защитник.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> П/И «Самый быстрый»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
53-54	«Ловкий бомбардир»	2	<p>Повторение правил игры в футбол. Разметка спортивной площадки. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: спиной вперед, ускорение по сигналу,</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			<p>подскоки. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание по гимнастической стенке. <b>СФП</b> Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с высоты 40см. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <b>Техническая подготовка.</b> 1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. 2. Вбрасывание. <b>Тактическая подготовка.</b> Эстафеты с мячом и без мяча.</p>			
55-56	«Штрафные удары»	2	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, ускорение по сигналу, спиной вперед. ОРУ на месте с мячом Лазание на животе по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <b>СФП</b> Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <b>Техническая подготовка.</b> 1. Угловой удар. 2. Повторить работу вратаря <b>Тактическая подготовка.</b> Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>МАЙ</b>						
57-58	«Веселый мяч»	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Ознакомление родителей с

			<p>положении выпада. Прыжки на двух и одной ноге на месте.  Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.  <b>СФП</b> для развития быстроты  Бег боком и спиной вперед 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, спиной к стартовой линии, из приседа.  <b>СФП</b> для развития ловкости  держание мяча в воздухе (жонглирование).  <b>Техническая подготовка.</b>  1. Повторение удара внутренней стороной подъема.  <b>Тактическая подготовка.</b>  Эстафеты с мячом и без мяча.</p>			результатами работы за год.
59-60	«Мы любим футбол»	2	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.  Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.  Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.  Бег с ускорениями до 60 м., бег спиной.  <b>СФП.</b>  Для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.  Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.  <b>СФП</b> для развития ловкости  держание мяча в воздухе (жонглирование).  <b>Техническая подготовка.</b>  1. Повторение финта «уходом» в нападении.  2. Отработка отбора мяча в защите.  <b>Тактическая подготовка.</b>  П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
61-62	«О Спорт -	2	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Беседа.	Подгрупповая	

	ты мир!»		<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.          Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.          Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом.          Перелазание по гимнастической стенке.          Диагностика основных видов физической подготовки.  <b>Техническая подготовка.</b>          1. Разучить упражнения для развития умения видеть игровое поле  <b>Тактическая подготовка.</b>          Футбол по упрощенным правилам</p>	Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	
<b>63-64</b>	«Скоро лето»	2	<p>Обычная ходьба чередовать с ходьбой спиной вперед.          Челночный бег 3*5м.          Диагностика основных видов физической подготовки          Заполнение диагностической карты путем опроса и демонстрации отдельных элементов игр.</p>	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»**  
**возрастная группа (6-7 лет)**

№ занятия	Тема	Количество занятий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1-2	Вводное занятие	2	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Пропаганда ЗОЖ..          Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия          ОРУ без предметов.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств</li> <li>2. Повторить прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.            Повороты во время бега налево и направо.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b>          П/И « Мяч в кругу», Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Футбол для дошколят»
3-4	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.          Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу.          Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.          ОРУ с мячами.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p>	Беседа. Практическое занятие	фронтальная Подгрупповая	

			<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия через ОФП</p> <p>2. Повторение технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Сумей выбить мяч»</p>			
5-6	«Удар не глядя»	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед</p> <p>Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости по средством прыжковых упражнений</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Сумей выбить мяч» «Мяч водящему».</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
7-8	«Прокати мяч»	2	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть). «Встречные перебежки»</p> <p>Правила игры в защите и в нападении.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Совершенствовать работу в парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой.</p> <p>2. Закрепление игрового упражнения «Сумей выбить мяч»</p> <p>3. Повторить удары по воротам разученными способами.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Задержи мяч», «Обведи и на потеряй».</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

**НОЯБРЬ**

<b>9-10</b>	«Мяч ловцу»,	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами. Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>ОРУ, стрейчинг.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений по средства (ОФП)</li> <li>2. Закрепление удара внутренней частью подъема.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Салки с мячом», «Ловишки»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Профилактика травматизма у ребенка на улице».
<b>11-12</b>	«Быстрые и ловкие»	2	<p>Страховка и самостраховка.</p> <p>Ходьба обычная, с заданиями для рук. Бег обычный, высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег.</p> <p>ОРУ.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений по средствам СФП</li> <li>2. Продолжить совершенствовать удар по мячу внутренней частью подъема.</li> <li>3. Закрепить остановку мяча внутренней стороной стопы, подошвой, носком.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Мяч в кругу», Эстафеты с мячом.</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
<b>13-14</b>	«Быстрый мяч»	2	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	



			<p>туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</li> <li>2. Закрепление удара мяча серединой подъема.</li> <li>3. Закрепление способа перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Пробеги с мячом», Футбол по упрощенным правилам.</p>			
15-16	«Мяч в кругу»	2	<p>Значение правильного режима для юного спортсмена. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить обводку фишек – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</li> <li>2. Совершенствовать удары по воротам изученными способами.</li> <li>3. Продолжить повторять работу в парах отработка изученных способов ударов по мячу.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Быстро возьми, быстро положи» «Эстафеты с</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			мячом»			
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>17-18</b>	«Быстрый футболист»	2	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</li> <li>2. Совершенствовать введение мяча по прямой с ударом по воротам серединой подъема.</li> <li>3. Игровое упражнение «Отними».</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Горячая картошка», Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Сорт – источник здоровья».
<b>19-20</b>	«Защитник»	2	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить игровое упражнение по типу</li> </ol>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

			<p>встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Закрепить работу в парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом.</p> <p>3. Повторить технику работы защитника</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И» Научись владеть мячом», «Задержи мяч»</p>			
21-22	«Летающий мяч»	2	<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p> <p>Ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Повторить ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Тоже упражнение с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Салки с мячом», Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
23-24	«Бомбардир»	2	<p>Защитные средства во время занятий футболом.</p> <p>Ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).</p> <p>Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега</p>	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	

			<p>налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения.</li> <li>2. Закрепить ведения средним подъемом.</li> <li>3. Совершенствовать удары по воротам средним подъемом стопы.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Задержи мяч» «Быстро возьми, быстро положи»</p>			
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>25-26</b>	«Обыграй соперника»	2	<p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p><b>Специально физическая подготовка (СФП)</b> Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить работу в парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы.</li> <li>2. Повторить ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам.</li> <li>3. Закрепить работу с защитником.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Нравственное воспитание ребенка в семье».
<b>27-28</b>	«Быстрый	2	История зарождения футбола в России и в Мордовии	Беседа.	Подгрупповая	

	мяч»		<p>Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Совершенствовать работу в парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Самый быстрый» Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.</p>	Практическое занятие	Фронтальная	
29-30	«Футбол»	2	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Спортивные сооружения в Республике Мордовия.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p><b>СФП</b></p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			<p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработать прием «Опека и преследование»</li> <li>2. Закрепить обманные движения уходом (финтами).</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/И «Футбол по облегченным правилам»</p>			
<b>31-32</b>	«Мы играем в футбол»	2	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена</p> <p>Легкий бег, Челночный бег 3x10 м,</p> <p>П/И «Футбол по облегченным правилам»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>33-34</b>	«Не упусти мяч»	2	<p>Эмблемы Футбольных клубов России.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений по средствам прыжковых упражнений</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Соревнование «Футбол по облегченным правилам»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Открытый просмотр кружкового занятия.

			2 тайма.		
35-36	«Быстрые футболисты	2	<p>Чемпионат Мира 2018</p> <p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости.</p> <p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Изучение технического приема – отбора мяча.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Соревнование «Футбол по облегченным правилам»</p> <p>2 тайма</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Индивидуальная
37-38	«Непослушный мяч»»	2	<p>Спорт- это жизнь. Нет вредным привычкам.</p> <p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости.</p> <p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений по средствам прыжковых упражнений</p> <p>2. Закрепить вбрасывание мяча.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>П/и «Быстро возьми, быстро положи».</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная
39-40	«Быстрые	2	Гигиенические навыки. Следим за одеждой.	Беседа.	Подгрупповая

	футболисты »		<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p><b>СФП</b> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.</li> <li>2. Отработать работу вратаря</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И «Невод», «Попади в цель»</p>	Практическое занятие	Фронтальная	
МАРТ						
41-42	«Мы играем в футбол»	2	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усовершенствовать удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</li> <li>2. Тоже в парах с отбором мяча в защите.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b> П/И Футбол по упрощённым правилам</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Закаливаемся с детства»



43-44	«Ловкие и быстрые»	2	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать совершенствовать удары средней и внутренней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой и внутренней частью стопы</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Соревнование «Футбол по облегченным правилам» 2 тайма</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная	
45-46	«Звонкий мяч»	2	<p>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с правой и левой ногой.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить совершенствовать ведение мяча по прямой.</li> <li>2. Закрепить ведение мяча с быстрым изменением направления движения по зрительному ориентиру</li> </ol>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			<b>Тактическая подготовка</b> П/И «Салки с мячом».			
<b>47-48</b>	«Мяч в ноги»	2	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед,</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>СФП</b> для развития ловкости</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с правой и левой ногой.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить отработку отбора мяча в защите.</li> <li>2. Совершенствование всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<b>49-50</b>	«Катящийся мяч»	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p> <p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги», бросать мяч снизу.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить совершенствовать отработку ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Закрепить остановку мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</li> </ol>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика вирусных заболеваний».

			<b>Тактическая подготовка.</b> П/и «Кто сделает меньше прыжков»		
<b>51-52</b>	«Ловкие защитники»	2	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p> <p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, длительный бег</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание в различных исходных положениях – на животе, спине, по гимнастической скамейке.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, бросать мяч из-за головы.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить разучивать отработку перемещения в защите.</li> <li>2. Закрепить игровое упражнение «Задержи мяч» по кругу, внутри круга защитник.</li> </ol> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>П/И «Самый быстрый» Футбол по упрощенным правилам</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная
<b>53-54</b>	«Ловкий бомбардир»	2	<p>Повторение правил игры в футбол. Разметка спортивной площадки.</p> <p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: спиной вперед, ускорение по сигналу, подскоки.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с высоты 40см.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить ведение мяча «змейкой» средним</li> </ol>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная

			<p>подъемом с пробитием по воротам. 2. Повторить вбрасывание.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> Соревнование «Футбол по облегченным правилам» 2 тайма.</p>			
55-56	«Штрафные удары»	2	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, ускорение по сигналу, спиной вперед.</p> <p><b>Техническая подготовка.</b> 1. Угловой удар. 2. Повторить работу вратаря</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> Соревнование «Футбол по облегченным правилам» 2 тайма</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
<b>МАЙ</b>						
57-58	«Веселый мяч»	2	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Прыжки на двух и одной ноге на месте. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <b>СФП</b> для развития ловкости держание мяча в воздухе (жонглирование). <b>Техническая подготовка.</b> 1. Совершенствовать удар внутренней стороной подъема. <b>Тактическая подготовка.</b> Соревнование «Футбол по облегченным правилам»</p>	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Ознакомление родителей с результатами работы за год

			2 тайма		
<b>59-60</b>	«Мы любим футбол»	2	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с ускорениями до 60 м., бег спиной. <b>СФП</b> для развития ловкости держание мяча в воздухе (жонглирование). <b>Техническая подготовка и тактическая подготовка.</b> 1. Повторение финта «уходом» в нападении. 2. Отработка отбора мяча в защите. Во время соревнования по «Футболу» по облегченным правилам 2 тайма по 5 мин.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная
<b>61-62</b>	«О Спорт - ты мир!»	2	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом. Перелазание по гимнастической стенке. Диагностика основных видов физической подготовки. <b>Техническая подготовка.</b> 1. Повторить упражнения для развития умения видеть игровое поле <b>Тактическая подготовка.</b> «Эстафеты с мячом»	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная
<b>63-64</b>	«Скоро лето»	2	Обычная ходьба чередовать с ходьбой спиной вперед. Челночный бег 3*5м. Соревнование «Футбол по облегченным правилам» 2 тайма по 10 мин	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу

*Основной формой* организации дополнительного образования является тренировочное занятие.

*Основным средством* подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи и направлены на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу.

*Основные методы:* практические, словесные, наглядные.

*Направленность* учебного материала в тренировочном занятии: тематическое и комплексное.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

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

### **Теоретическая подготовка**

#### **Основные темы теоретической подготовки**

Развитие спорта (футбола) в России и в Республике Мордовия.

Эмблемы футбольных клубов России.

Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений.

Закаливание организма.

Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения в решении задач по всесторонней физической подготовке.

Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки. Контрольные упражнения в решении задач по технической подготовке.

Тактика футбола. Основы методики обучения тактики игры и тактической подготовки.

Технико-тактическая подготовка (интегральная) футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки.

Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет подготовки.

Морально-волевая подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по футболу.

Спортивный инвентарь и оборудование.

### **Правила безопасности**

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 врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Невод», «К своим флажкам», «Салки с мячом», «Горячая картошка», «Быстро возьми, быстро положи», «Мяч в кругу», «Мяч водящему», «Мяч в ноги», «Мяч ловцу», «Забей в ворота», «Живая цепь», «Задержи мяч», «Научись владеть мячом», «Пробеги с мячом», «Ловишки», «Сумей выбить мяч», «Кегельбан», «Попади в цель», «Обыграй соперника». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской

набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность .

*Спортивные игры.* Футбол по упрощённым правилам по 2 тайма.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой или рукой «колокольчик». Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

### **Основы техники и тактики.**

Техника передвижения

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* Вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу.

*Обманные движения (Финты)* Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону). При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,



*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

### **Тактика игры в футбол**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

*Групповые действия.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*Соревнования.* Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые.

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

Структура урока предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

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

Для детей 4-5 лет продолжительность около 6 минут.

Для детей 5-6 лет – около 8 минут.

Для детей 6-7 лет – около 10 минут.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

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

2.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.

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

Основная часть направлена на решение задач, 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.

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

Для детей 4-5 лет продолжительность около 12 минут.

Для детей 5-6 лет – около 14 минут.

Для детей 6-7 лет – около 18 минут.

Заключительная часть обеспечивает постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия

подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Для детей 4-5 лет продолжительность около 2 минут.

Для детей 5-6 лет – около 2 минут.

Для детей 6-7 лет – около 2 минут.

Сообщение теоретических сведений проводится в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Некоторые темы следует давать для самостоятельного изучения.

Сообщение теоретических сведений обучающимся направлено на усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечного напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. Для этого задаются наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы обучающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентируется внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Данный подход активизирует процессы самопознания и самоуправления.

## **2. Приемы и методы организации**

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

**Средства.** Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие основных физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

### 3. Дидактический материал.

#### **Картотеки:**

1. Подвижные игры
2. Дидактические тесты
3. Эмблем футбольных клубов России.

#### **Дидактический материал:**

4. Фотографии Российской сборной команды по футболу, а также команды Республики Мордовия;

5. Плакаты оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

### 4. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в футболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий футболом. А так же:

1. Тренажеры.
2. Стойки для обводки – 10 шт.
3. Стойки для подвески мячей – 2 шт.
4. Мишени – 2 шт.
5. Переносные ворота – 2 шт.
6. Конусные фишки – 10 шт.

7. Тренировочные манишки – двух расцветок 18 шт.
8. Мячи – 20 шт.
9. Скакалки – 12 шт.
10. Мячи набивные – различной массы по 1 шт.
11. Мячи футбольные – 10 шт.
12. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

#### **5. Медицинское обеспечение**

Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 2 - х раз в год.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагогов**

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада / Э. Й Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Буцинкинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1990. – 175с.
3. Веревкин, М. П. Мини-футбол на уроке физической культуры / М. П. Веревкин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
4. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 36 с.
5. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 158 с.
6. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирв. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 139 с.
7. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 209 с.
8. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 162 с.
9. Голомазов, С. В. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2007 – 142 с.
10. Желобкович, Е. Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий / Е. Ф. Желобкович. – М. : ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 99 с.
11. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
12. Перепекин, В. Н. Восстановление работоспособности футболистов / В. Н. Перепекин. – М. : ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
13. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

### **Список литературы для детей**

1. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен / Переводчик А. В. Волков, редактор П. И. Андрианов. – М. : Издательство: АСТ, 2009. – 339 с.
2. Беляева, Н. Т. Дневник самоконтроля / Н. Т. Беляева, С. Ю. Юровский. – М. : 1984. – 40 с.
3. Савин, А. В. Москва футбольная. Справочник / А. В. Савин. – М. : Издательство: Спорт, 2016. – 792 с.

## Интернет-ресурсы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302. – режим доступа <http://base.garant.ru/70643480/>

2. Круглыхин, В. А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций Российской Федерации / В. А. Круглыхин, И. С. Бегун, Е. В. Разова, М. В. Анисимова. – режим доступа [http://минобрнауки.рф/documents/6021/file/5056/ФУТБОЛ%20\(Интегративный%20курс%20физического%20воспитания%20для%20обучающихся%20основного%20общего%20образования%20на%20основе%20футбола.pdf](http://минобрнауки.рф/documents/6021/file/5056/ФУТБОЛ%20(Интегративный%20курс%20физического%20воспитания%20для%20обучающихся%20основного%20общего%20образования%20на%20основе%20футбола.pdf)

3. Меденко, Д. Р. Утренняя гимнастика с родителями / Д. Р. Меденко. - режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11309-gimnastika.html>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Виды комплексных занятий:

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### *Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

#### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

#### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.



*Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

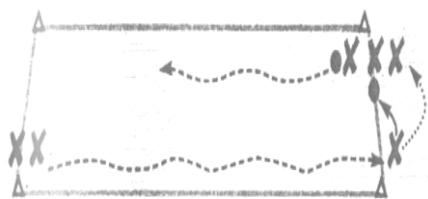
1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Упражнения по технической подготовки

**Упражнение 1.**

**Задача.** Ведение мяча по прямой.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий



мягко ведет мяч по прямой. 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.

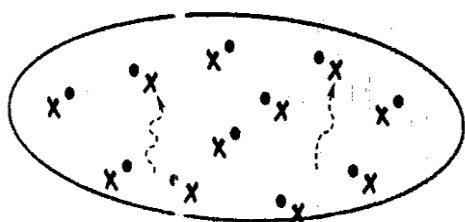
**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

**Упражнение 2.**

**Задача.** Ведение мяча с изменением направления движения.

**Организация и содержание.** В центральном круге находится группа из 10-15 человек,



каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения.

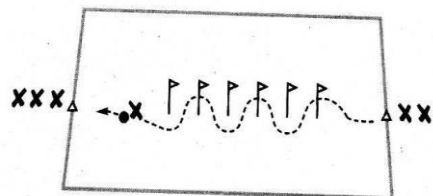
**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Во время выполнения движения с мячом можно отрабатывать финт.

**Упражнение 3.**

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

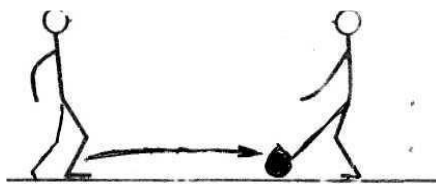
**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками,



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.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Удлинять или укорачивать расстояние между флажками



#### **Упражнение 4.**

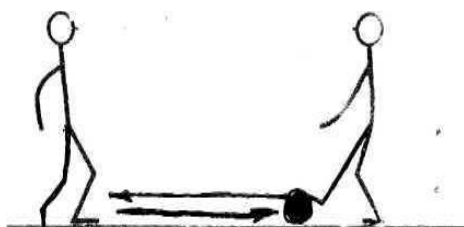
**Задача.** Остановка мяча после передачи партнера.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который

останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка мяча внутренней и внешней частями подъема, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.



#### **Упражнение 5.**

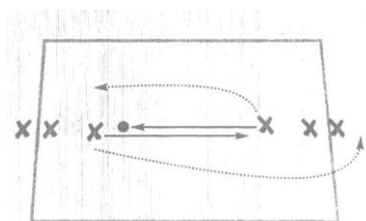
**Задача.** Контроль мяча при игре ногами в парах в одно касание.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Игроки передают мяч партнеру в одно касание, который таким же

приемом возвращает мяч.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу



#### **Упражнение 6.**

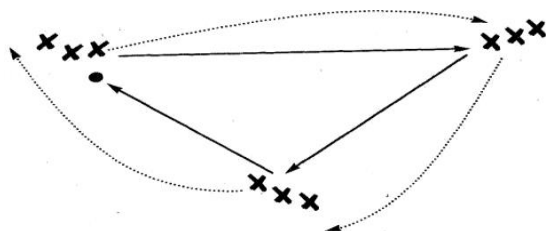
**Задача.** Выполнение коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому

из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

**Инвентарь.** Один мяч на группу.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих ног и обеих сторон стоп



#### **Упражнение 7.**

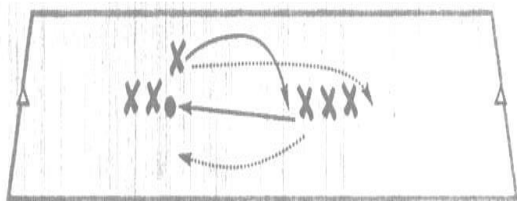
**Задача.** Необходимые способы передач и остановок в зависимости от направления,

траектории, скорости мяча и места нахождения.

**Организация и содержание.** Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

**Инвентарь.** От одного до трех мячей.

**Рекомендация.** Использовать два или три мяча, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Изменять направление движения, расстояние от игроков и применять разные способы передачи и т.д.



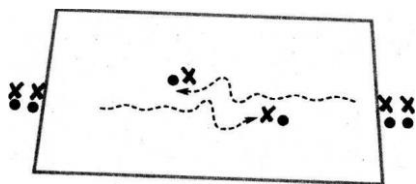
### Упражнение 8

**Задача.** Короткая передача слета.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в конец противоположной группы. Принявший мяч слета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой - передают слета.

**Инвентарь.** Один мяч на две группы, две стойки.

**Рекомендация.** Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лета.



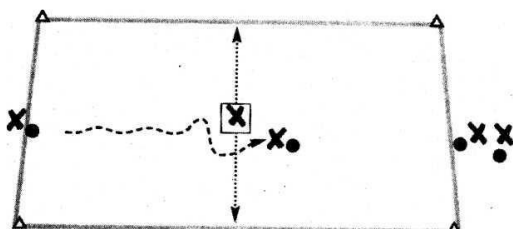
### Упражнение 9.

**Задача.** Обманные движения на скорости.

**Организация и содержание.** Две группы игроков, у каждого из которых по мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и уходит вправо. Закончившие выполнение упражнения встают в конец группы, а движение начинают следующие игроки.

**Инвентарь.** На каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов.



### Упражнение 10.

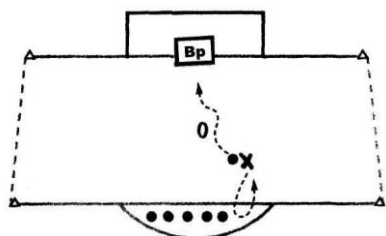
**Задача.** Обводка быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

**Инвентарь.** Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.



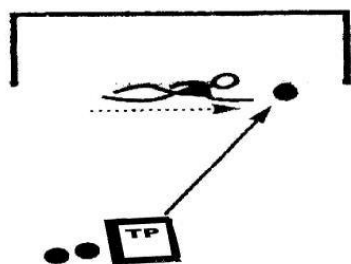
### **Упражнение 11.**

**Задача.** Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой соперника и применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

**Организация и содержание.** Два игрока - нападающий и защитник - становятся в коридоре шириной 9-и м внутри штрафной площадки, а в радиусе штрафной лежат шесть мячей. Нападающий подбирает мяч, обходит защитника и пытается поразить ворота. Если это ему удастся, они меняются ролями. Если обороняющийся отбирает мяч, то сам наносит удар в ворота. В любом случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Четыре стойки, шесть мячей.

**Рекомендация.** Атакующий должен обязательно обойти соперника с применением финта, прежде чем нанести удар



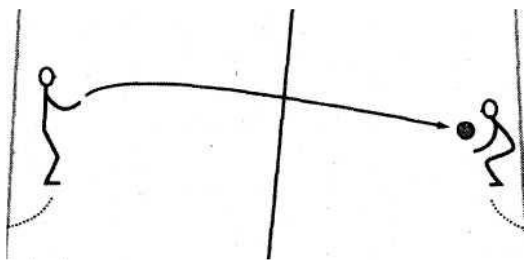
### **Упражнение 12.**

**Задача.** Ловля катящегося мяча и умение быстро подниматься с мячом на ноги после падения.

**Организация и содержание.** Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к тренеру. Тренер накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли, стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Необходимо сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Постепенно накатывать мяч подальше в сторону от вратаря или с большей скоростью, чтобы техника броска развивалась в обстановке непрерывного, но рационального усложнения.



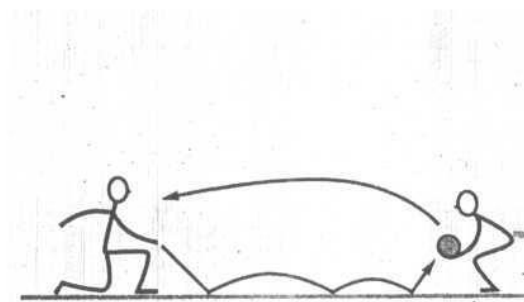
### **Упражнение 13.**

**Задача.** Ловля вратарем мяча летящего на уровне груди.

**Организация и содержание.** Вратари становятся напротив друг друга на расстоянии 5 – 10 м. Каждый из них с силой бросает мяч рукой, целясь в грудь игроку напротив, тот ловит и тут же направляет его аналогичным способом.

**Инвентарь.** Мяч на пару.

**Рекомендация.** Ускорить темп или бросать мяч в сторону (но не слишком далеко).



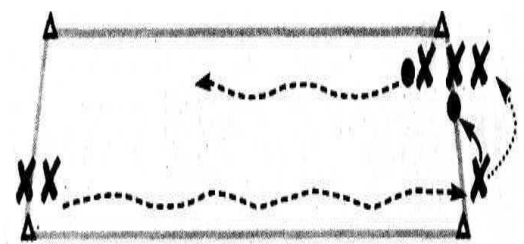
### **Упражнение 14.**

**Задача.** Подбор вратарем катящегося мяча.

**Организация и содержание.** Два вратаря расположены лицом к друг другу приблизительно в 5-9 метрах. Один из них накатывается мяч рукой или ногой по земле партнеру. Подбрав мяч, вратарь «кегельным» броском возвращает его обратно. Через 5 повторений смена выполнения задания.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Можно ускорить темп, посылать мяч в сторону, обращая внимание на правильную работу ног.



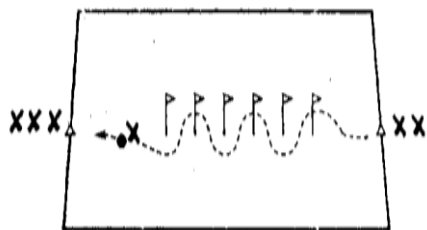
### **Упражнение 15.**

**Задача.** Бег с мячом по прямой.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 11-14 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой. 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.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание – кто быстрее.



### **Упражнение 16.**

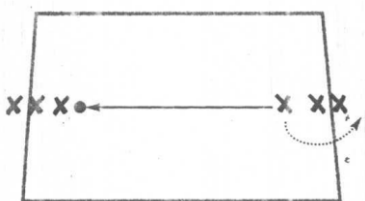
**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения.

**Организация и содержание.** 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 учителем: только одной ногой, со сменой ног, с помощью какого-нибудь особого трюка и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, две фоновых стойки, мяч.

**Рекомендация.** Чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалома.



### **Упражнение 17.**

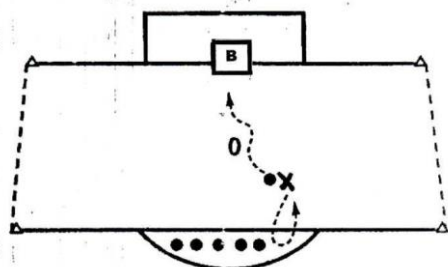
**Задача.** Отработка различных коротких передач.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7-11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны.

Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Способы передач по заданию. Учитель может дать задание передачу делать только после остановки мяча подошвой и т.д., а со временем - в одно касание. Возможно проведение в форме эстафеты.



### **Упражнение 18.**

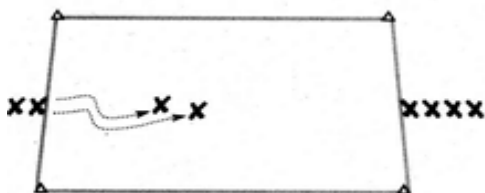
**Задача.** Ведение мяча с ударом.

**Организация и содержание.** Два игрока нападающий и защитник - становятся в коридоре шириной 9-11 м внутри штрафной площадки, а в радиусе штрафной лежат шесть мячей. Нападающий подбирает мяч, обходит защитника и пытается поразить ворота.

Если это ему удастся, они меняются ролями. Если обороняющийся отбирает мяч, то сам наносит удар в ворота. В любом случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Четыре стойки, шесть мячей.

**Рекомендация.** Атакующий должен обязательно обойти соперника, прежде, чем нанести удар. Можно добавить пару мячей.



### **Упражнение 19.**

**Задача.** Опека и преследование.

**Организация и содержание.** Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении

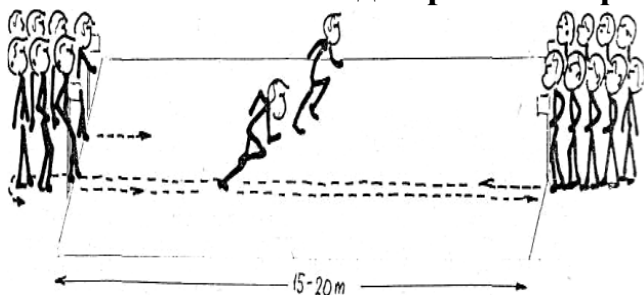
противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

**Инвентарь.** Четыре стойки.

**Рекомендация.** Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

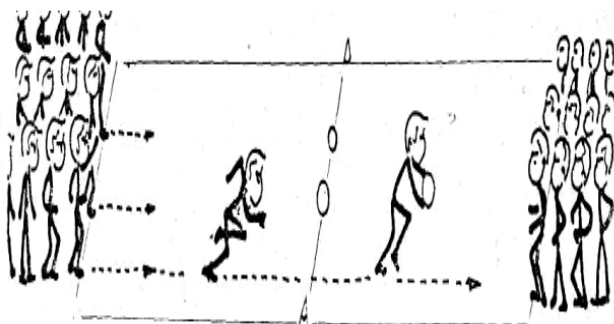


**Картотека игр-эстафет  
для развития физических качеств**



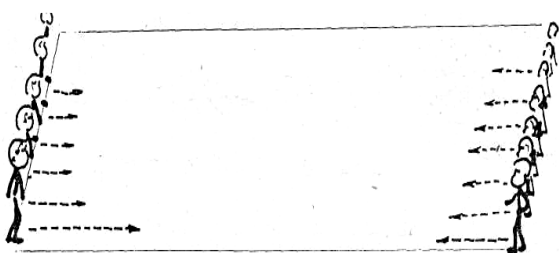
1. В спортивном зале или на открытой площадке на расстоянии 8 м. друг от друга проводятся две линии старта которые обозначаются флажками. Игроки каждой команды делятся на две группы и занимают места на противоположных друг от друга линиях. По стартовому сигналу два

соперника максимально быстро бегут в сторону противоположно касаются плеча своего партнера из противостоящей группы, который бежит в обратную сторону. Закончивший становится замыкающим в колонне игроков своей команды. Выигрывает та команда, чьи участники быстрее займут место в своей колонне

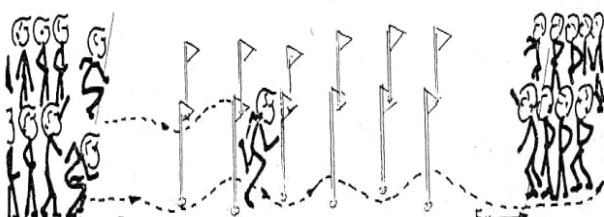


2. На расстоянии 8 м проводятся две линии, на которых в колонну по одному выстраиваются, разделившись на две группы, игроки команд. Посредине площадки на расстоянии 4 м от каждой из линий проводится средняя линия, на которой устанавливаются мячи, — по одному

на каждую играющую команду. Стартующие участники бегут вперед, поднимают мячи и передают их в руки партнеров на противоположной линии. Получив мяч, второй игрок бежит вперед, кладет мяч на линию, продолжает бег и, пересекая линию, касается ладони очередного игрока, давая ему тем самым старт.

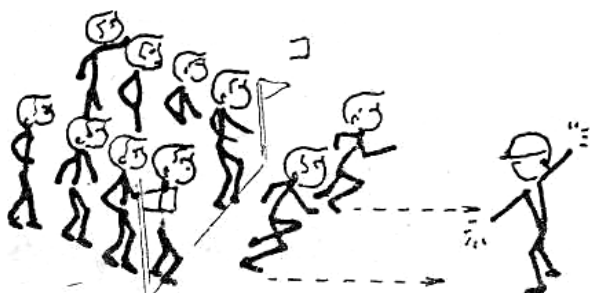


3. На расстоянии 8 м проводятся две линии. Игроки команд строятся на этих линиях друг против друга в шеренгах. По команде все участники бегут вперед, стараясь пересечь линию как можно быстрее. Команда, все участники которой раньше других окажутся за линией, становится победительницей.



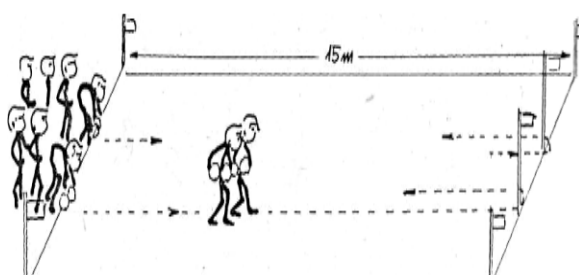
4. На расстоянии 20 м проводятся две линии, между которыми расставляются по шесть флажков для каждой команды. Участники команды делятся

на две равные группы. По стартовой команде первые участники бегут вперед, огибая каждый флажок, на финише этапа они касаются партнера по команде, который бежит таким же образом в обратном направлении.



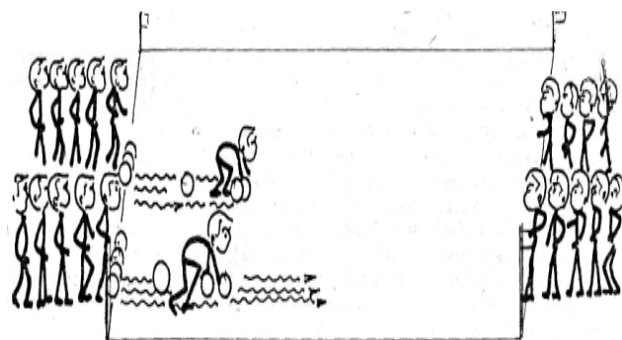
становится команда, набравшая большее количество очков.

5. На линии старта в колонну по одному строятся две команды. На расстоянии 8 м от линии старта стоит стартер, держа руки на поясе. Стартовый сигнал — руки в стороны. Кто первым из пары соревнующихся коснется руки стартера, получает очко. Победителем



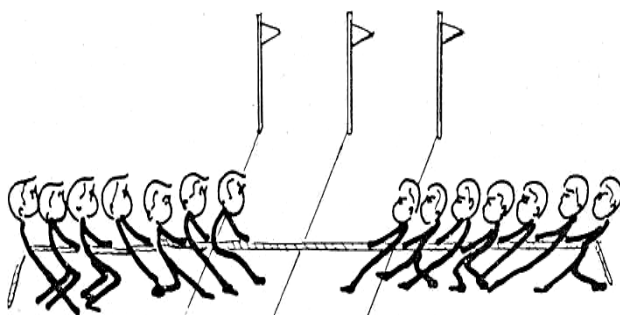
бегут вперед. Они огибают свои флажки, возвращаются назад к стартовой линии, кладут на становятся на место замыкающего в конце своей колонны. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

6. Две линии проводятся на расстоянии 15 м друг от друга. На линии старта два флажка, на противоположной. Участники стоят в двух колоннах, у каждой из которых по два набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки поднимают с пола оба мяча и

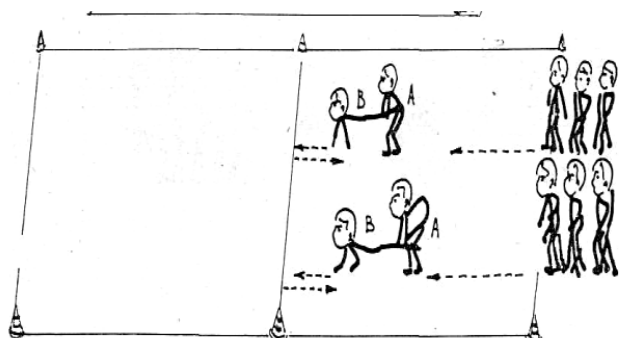


сигналу первые игроки начинают перемещать набивные мячи так, чтобы два из них находились впереди, а один — позади игрока. Передвинув мячи таким способом в конец площадки, игрок становится в конец колонны, а игру продолжает следующий участник. Команда, первой закончившая эстафету, получает 10 очков, вторая — 8 очков. За каждую потерю мяча — штраф 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

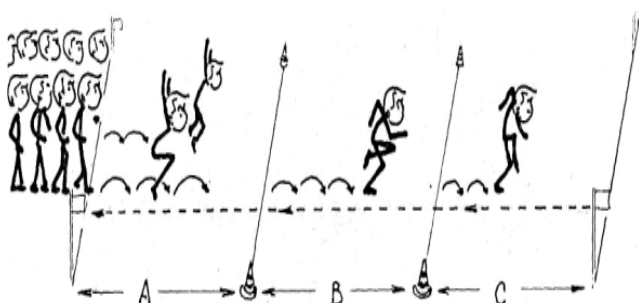
7. В зале на расстоянии 20 м проводятся линии — старта и финиша, которые обозначаются флажками. Играют две команды, участники которых делятся на две группы и строятся в колоннах на противоположных линиях площадки. На линии старта у каждой команды по три набивных мяча. По стартовому



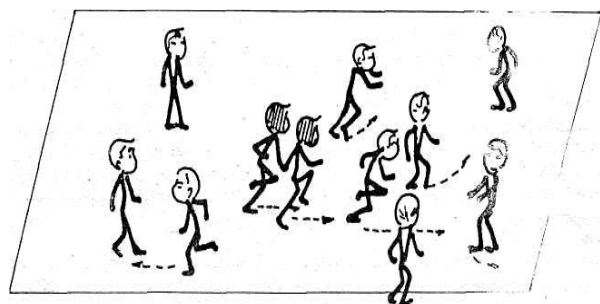
8. На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колоннах, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат. По команде игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого игрока другой команды за среднюю линию.



9. На площадке на расстоянии 4 м друг от друга проводятся две линии — старта и финиша. Участники команды строятся на линии старта парами. По сигналу два первых участника из каждой команды начинают движение. Один передвигается на руках, другой поддерживает его за ноги. Достигнув противоположной линии, они меняются местами. Каждая пара, пришедшая к финишу первой, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



10. На площадке проводятся четыре линии, размеченные флажками и пирамидками. Команды строятся в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать — на двух ногах (зона А), с ноги на ногу (зона В), на одной ноге (зона С), Длина каждой из зон — 5-8 м. Достигнув дальней линии, они разворачиваются и бегут к своей команде. Выигрывает команда, первой окончившая эстафет.



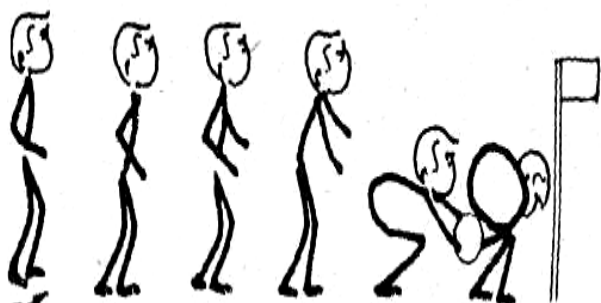
11. Площадка для игры обозначается линиями, а размер ее зависит от количества играющих. Определяется пара ведущих которые, держась за руки, должны догонять и ловить остальных участников. Пойманные участники берутся за руки с ведущими и ловят оставшихся. Когда будет поймано

большее количество игроков, то они делятся на пары и ловят оставшихся. Выигрывает последний, оставшийся не пойманным.



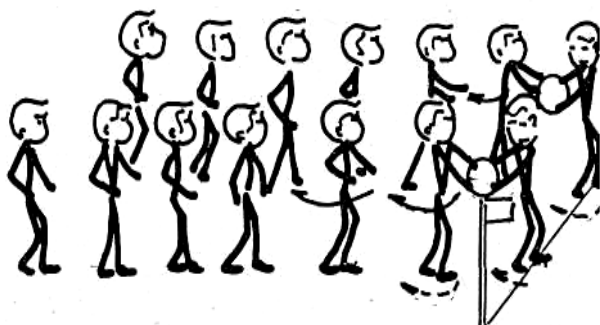
12. Участники игры строятся по командам в колоннах. Первые в колоннах держат в руках по одному мячу. По сигналу они передают мячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают мячи следующим игрокам. Когда последний в колонне получает мяч,

команда разворачивается в обратную сторону и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

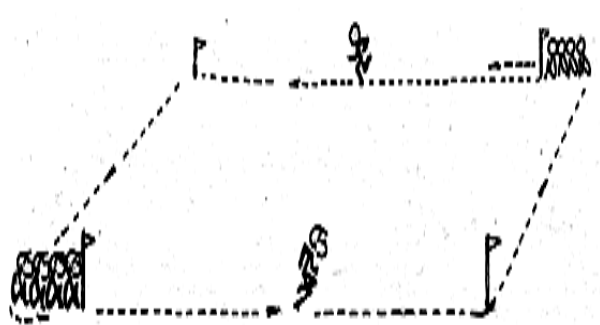


13. Игроки становятся в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу, игрок с мячом прыгает вперед и передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда

разворачивается на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.



14. Команды стоят в колоннах, первые в них держат по одному мячу. По сигналу они передают мяч назад с поворотом в определенную сторону, не отрывая стоп от пола. Условия игры и определения победителя, как в предыдущей игре.



15. Четыре флага ограждают прямоугольную площадку для игры. Расстояние между флажками устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся. Игроки двух команд сидят в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки бегут по периметру площадки в направлении своей

команды, обегая флажки и сидящих игроков другой команды, и занимают

место в конце колонны своей команды. Затем начинает бег следующий игрок команды. Победителем становится команда, чьи игроки быстрее обегут площадку и займут исходное положение

Примерная форма дневника самоконтроля

№	Показатели	шкала	Число, месяц				
			1.10	2.10	3.10	4.10	и т.д.
1	Самочувствие	по возраст ающей от 1 до5					
	Аппетит						
3	Сон						
4	Работоспособность						
5	Желание заниматься Физ упр. (ФУ)						
6	Жалобы и болевые ощущения	да/нет					
7	Пульс утром в покое	кол-во ударов в мин.  вычест ь					
8	Пульс до занятия (ФУ)						
	после занятия (ФУ)						
	Разница						
9	Масса тела (кг)	раз в месяц					
10	Потоотделение во время выполнения ФУ	по возраст ающей от 1 до5					

**Картотека подвижных игр****Подвижная цель.**

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**Ведение мяча парами.**

Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

**Гонка мячей.**

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

**Задержи мяч.**

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.

**Игра в футбол вдвоем.**

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 — 3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

**Забей в ворота.**

Несколько играющих детей (4—6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей (3) — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

**У кого больше мячей.**

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

### **Футболист.**

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

### **Забей гол.**

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X 10 м) на высоте 70 — 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

### **Смена сторон.**

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 8 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

### **Футбольный слалом.**

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 — 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

### **С двумя мячами.**

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

### **Сильный удар.**

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится



в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

#### **Попади в мишень.**

Дети поочередно с расстояния 5-7 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

#### **Пингвины с мячом.**

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Тестовые упражнения

Физическое состояние	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности								
		Низкий			Средний			Высокий		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Скоростные	Бег 30м. (сек.)									
	Мальчики	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
	Девочки	7,8	7,6	7,5	7,2	7,0	6,6	6,4	6,0	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)									
	Мальчики	10,3 и выше	10,1 и выше	10,0	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,1
	Девочки	11,9	11,7 и выше	11,5	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)									
	Мальчики	70	90	100	80	100	110	90	125	140
	Девочки	60	80	90	70	90	100	80	120	130
	Наклон вперед из положения сидя (см.)									
	Мальчики	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и ниже
	Девочки	2	3 и ниже	4	5	6	7	8	9	12 и выше

**План работы с родителями**

Работа осуществляется раз в три месяца.

<b>Месяцы</b>	<b>Мероприятия</b>
Октябрь 4 неделя	Для всех возрастных категорий: Презентация «Программа дополнительного образования «Футбол для дошколят»
Февраль 2 неделя	Для возрастной категории 4-5 лет: Анкетирование Для возрастной категории 5-6 лет: Открытый просмотр ООД «Быстрые футболисты»
Февраль 4 неделя	Для возрастной категории 6-7 лет: Открытый просмотр ООД «Быстрые футболисты»
Май 4 неделя	Для всех возрастных категорий: Ознакомление родителей с результатами работы за год

Пронумеровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

\_\_\_\_\_ листа

Заведующая МАДОУ

«Детский сад №89»

*Е.Н.Гурьянова* Е.Н.Гурьянова

