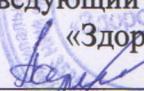
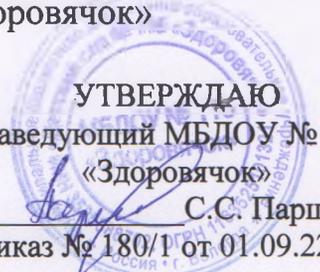


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 116 «Здоровячок»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБДОУ № 116 «Здоровячок»  
Протокол № 1 от 06.09.22 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 116  
«Здоровячок»  
 С.С. Паршина  
Приказ № 180/1 от 01.09.22 года



Дополнительная  
образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности «Футбол»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Федорков А.В.

г. Вологда  
2022 год



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Новизна.....	3
1.3. Актуальность.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи.....	4
1.6. Отличительные черты .....	4
1.7. Возраст детей.....	5
1.8. Сроки реализации.....	6
1.9. Формы и режим занятий.....	6
1.10. Ожидаемый результат.....	6
1.11. Формы подведения итогов.....	7
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> .....	7
2.1. Материально-технические условия.....	7
2.2. Требования к педагогическим работникам.....	7
<b>3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	8
3.1. Рабочая программа модуля «Футбол».....	8
3.1.1. Пояснительная записка.....	8
3.1.2. Содержание программы.....	10
3.1.3. Тематическое и поурочное планирование.....	12
3.2. Рабочая программа модуля «Теоретическая подготовка».....	13
3.2.1. Пояснительная записка.....	13
3.2.2. Содержание программы.....	13
3.2.3. Тематическое планирование.....	15
3.2.4. Поурочное планирование.....	16
<b>4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	17
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	18
5.1. Методы и приемы оценивания.....	18
<b>6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	19
<b>7. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность

Программа Футбол – имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для работы с детьми дошкольного возраста 5 – 7 лет.

## 1.2. Новизна

Новизна программы заключается во внедрении футбола в дошкольное учреждение как деятельности, направленной на повышение уровня здоровья и предполагающей множество видов физической активности в сочетании с различными спортивными упражнениями и прочими способами улучшения здоровья и укрепления организма.

## 1.3. Актуальность

Актуальность программы Футбол обусловлена тем, что данный вид игры оказывает положительное влияние на укрепление мышц детей, повышение способности ориентироваться в пространстве, развитие координации и ловкости движений, внимания и быстроты реакции.

## 1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

## 1.5. Цели и задачи

**Цель:** формирование осознанного интереса и мотивации детей дошкольного возраста к занятиям физкультурой через ознакомление с элементами техники владения мячом в футболе.

**Задачи:**

1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. познакомить детей с терминами: физические качества (выносливость, равновесие, гибкость, сила и др.);
3. совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, выносливость, скорость, координацию) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
4. создавать положительную основу для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.
5. воспитывать у детей дошкольного возраста любовь к спорту.

## 1.6. Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что в ходе занятия решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, что не противоречит целям и задачам физического развития детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется упражнениям, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают

координацию и ловкость движений, внимание и быстроту реакции. Футбол носит адаптирующий характер, он способствует гармоничному развитию дошкольника.

### **1.7. Возраст детей**

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 5 до 7 лет.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

У 5-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация».

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

### **1.8. Сроки реализации**

Программа рассчитана на один учебный год (с сентября по май месяц).

### **1.9. Формы и режим занятий**

Программа предусматривает проведение занятий с подгруппой детей в количестве от 5 до 30 человек 1 раз в неделю в вечернее время, свободное от основной образовательной

деятельности. Длительность каждого занятия 30 минут. При организации занятий используются следующие приемы: показ, объяснение, страховка, словесная инструкция, подражание, поощрения, практическая помощь со стороны педагога, повторение упражнений и их постепенное усложнение.

### **1.10. Ожидаемый результат В конце учебного года обуче-**

ния у воспитанника:

1. сформирована правильная осанка;
2. наблюдается снижение заболеваемости;
3. сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
4. сформирован интерес к собственным достижениям;
5. сформирована мотивация здорового образа жизни.

### **1.11. Формы подведения итогов**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы для контроля над уровнем развития физических качеств ребёнка, физической и психологической подготовки проводится диагностика достижений детьми планируемых результатов.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Материально – технические условия**

#### **Место**

Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале, на ровной, твёрдой поверхности, при соблюдении режима проветривания и температурного режима.

#### **Одежда**

Дети занимаются в лёгкой, не стесняющей движения и хорошо пропускающей воздух спортивной форме (футболка, шорты). Занятия проводятся в кроссовках.

#### **Инвентарь и оборудование**

Футбол проводится с использованием следующего инвентаря и оборудования:

1. мячи резиновые;
2. фишки переносные.

### **2.2. Требования к педагогическим работникам**

Тренер с высшим или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта либо высшим или средним профессиональным образованием и дополнительным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Наименование Модуля	Футбол	Теоретическая подготовка
Количество занятий в неделю/месяц/год	1/4/36	1/4/36
Количество часов в неделю/месяц/год	25 мин./1ч.40 мин./15ч.	5 мин./20 мин./3 ч.

Формой проведения промежуточной аттестации является открытое занятие в декабре, итоговой аттестации - открытое занятие в мае.

### **3.1. Рабочая программа модуля «Футбол»**

#### **3.1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка. В период с шестого и седьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений. Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка: - создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;

- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

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

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д.

Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации. Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не

только познает окружающий мир, но и преобразует его.

### 3.1.2.Содержание программы

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

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

#### **Подготовительная часть:**

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. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1.Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2.Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3.Подготовить детей психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

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:

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1.Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростносиловых качеств решают в первой половине основной части.

2.Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

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

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

#### Заключительная часть:

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

Противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

Показания: дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие различный уровень развития физических качеств; отклонения в эмоциональноволевой сфере; трудно адаптируемые.

### 3.1.3 Тематическое и поурочное планирование

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Периоды занятий									
		январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>1. Физическое развитие</b>											
1.	Общая физическая подготовка.	15	15	15	15	10	10	15	10	15	

1. 2.	Специальная физическая подготовка.	15`	15`	15`	15`	10`	10`	10`	15`	15`
1. 3.	Развитие гибкости.	10`	5`	10`	5`	5`	5`	5`	5`	10`
1. 4.	Развитие координационных способностей.	5`	5`	10`	10`	10`	5`	5`	5`	5`
<b>2. Мини-футбол</b>										
2. 1.	Ведения мяча.	15`	15`	5`	10`	-	10`	10`	10`	15`
2. 2.	Остановки мяча.	10`	10`	-	10`	-	-	10`	10`	10`
2. 3.	Передачи мяча.	15`	15`	10`	10`			10`	15`	15`
2. 4.	Удары по мячу.	15`	15`	10`	-	-	10`	10`	15`	15`
2. 5.	Обводка соперника.	10`	-	10`	10`	10`			10`	10`
2. 6.	Отбор мяча у соперника.	-	15`	15`	15`	15`	-	-	-	-
2. 7.	Вбрасывание мяча из аута.	-	-	10`	10`	-	-	10`	-	
2. 8.	Техника передвижений в игре.	10`	10`	10`	10`	5`	10`	10`	15`	10`
<b>4. Подвижные игры.</b>		-	-	-	-	25`	20`	20`	-	25`
Всего часов:		<b>36</b>								

## 3.2. Рабочая программа модуля «Теоретическая подготовка»

### 3.2.1. Пояснительная записка

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

### 3.2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность футболисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.

В плане теоретической подготовки предусматривается изучение, как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике футболистов, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с футболистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (5-7 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей группой (командой).

### 3.2.3. Тематическое планирование

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Правила поведения и меры безопасности при занятиях.	Основные термины и понятия в проведении занятий	Игра в футбол и футбольные упражнения	Понятие о спортивной технике.
Октябрь	Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности	Понятие о физической подготовке футболистов.	Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).	Понятие «установка на игру».

Ноябрь	Общее понятие о гигиене.	Личная гигиена: уход за кожей,	Гигиена водных	Краткие сведения о
		ногтями, ногами, волосами.	процедур.	строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.
Декабрь	Закаливание.	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Ведения мяча.
Январь	Жонглирование мячом.	Остановки мяча.	Передачи мяча.	Удары по мячу.
Февраль	Удары после приема мяча.	Удары в упражнениях моделирующих фрагменты игры.	Обводка соперника.	Отбор мяча у соперника.
Март	Вбрасывание мяча из аута.	Техника передвижений в игре.	«Связки» технических приемов.	«Связки» технических приемов.
Апрель	«Связки» технических приемов.	Тактика нападения.	Тактика нападения.	Тактика нападения.
Май	Тактика защиты.	Тактика защиты.	Тактика защиты.	Врачебный контроль и самоконтроль.

### 3.2.4. Поурочное планирование

Дата	Тема	Количество часов
------	------	------------------

Сентябрь	1. Правила поведения и меры безопасности при занятиях.	5 мин
	2. Основные термины и понятия в проведении занятий.	5 мин
	3. Игра в футбол и футбольные упражнения	5 мин 5 мин
	4. Понятие о спортивной технике.	
Октябрь	1. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности.	5 мин
	2. Понятие о физической подготовке футболистов.	5 мин
	3. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).	5 мин
	4. Понятие «установка на игру».	
Ноябрь	1. Общее понятие о гигиене.	5 мин
	2. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами.	5 мин
	3. Гигиена водных процедур.	5 мин
	4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.	5 мин
Декабрь	1. Закаливание	5 мин
	2. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	5 мин
	3. Врачебный контроль и самоконтроль.	5 мин
	4. Ведения мяча.	5 мин
Январь	1. Жонглирование мячом.	5 мин 5 мин
	2. Остановки мяча.	5 мин 5 мин
	3. Передачи мяча	
	4. Удары по мячу	
Февраль	1. Удары после приема мяча. 2. Удары в упражнениях	5 мин 5 мин 5 мин
	3. Обводка соперника.	5 мин
	4. Отбор мяча у соперника.	

Март	1. Вбрасывание мяча из аута. 2. Техника передвижений в игре. 3. «Связки» технических приемов.	5 мин 5 мин 10 мин
Апрель	1. «Связки» технических приемов. 2. Тактика нападения.	5мин 15мин
Май	1. Тактика защиты. 2. Врачебный контроль и самоконтроль.	15мин 5мин
Итого по модулю «Теоретическая подготовка» 36 занятий по 5 минут		3часа

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 полугодие		Период каникул	2 полугодие		Итого	
Продолжительность календарная	Число недель (полных)		Продолжительность календарная	Число недель (полных)	Число недель (полных)	Продолжительность каникул (недель)
С 1 сентября 2022 года по 30 декабря 2022 года	<b>17</b>	С 1 января 2023 года по 09 января 2023 года - новогодние, с 01 июня 2023 года по 31 августа 2023 года - летние	С 10 января 2023 года по 31 мая 2023 года	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>15</b>

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Методы и приемы оценивания

Разделы программы	Теоретическая подготовка	Физическое развитие	Футбол	Участие в спортивных праздниках, фестивалях, подвижных играх
методы	собеседование	тестирование	тестирование	наблюдение
критерии оценки и определение уровня	полнота ответов на вопросы по пройденному материалу	<p>нормативы: 1.</p> <p>Бег 25 м - не более 5.5 с.</p> <p>2. Прыжок в длину с места - не менее 100 см.</p> <p>3. Бег с изменением направления по голосовому заданию к фишкам разного цвета (колво ошибок из 10) не более 5 задержек более 2 с.</p>	<p>правильное выполнение упражнений</p> <p>1. Обводка фишек 20 м (фишки через 4 м).</p> <p>2. Удар в заданную зону малых ворот с 11-й отметки (катящийся мяч).</p> <p>3. Жонглирование с подбрасывания мяча с рук.</p>	уровень активности участия
		общая оценка по большинству положительных оценок тестов		
<p>Четыре положительные оценки – диплом желтого цвета</p> <p>Три положительные оценки – диплом красного цвета</p> <p>Две положительные оценки – диплом зеленого цвета</p>				

Диагностика проводится 1 раза в год (май).

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях». - М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы». – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
4. Вареник Е.Н. «Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. «Первые шаги в футболе». Методическое пособие. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
6. Гальцова Е. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Программы, рекомендации, слайд-презентации (CD)». Издательство: Учитель, 2015.
7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». – Н.Новгород.: ООО «Спринт», 2015.
8. Комплексы упражнений для тренировок юных футболистов. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
9. Микляева Н. В, Прищепа С. С., Виноградова Н. А. «Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья. ФГОС ДО». Издательство: Сфера, 2015.
10. Токаева Т. Э. «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС». Издательство: Сфера, 2015.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: «Олимпия Пресс», 2008.
12. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие). – Н. Новгород.: «РА Квартал», 2015.
13. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – М. ООО «Российский футбольный союз», 2015.

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Элементы футбольной техники

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

#### Передвижение игроков по площадке:

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

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

#### Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2—2,5 м с расстояния 3—4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5—1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2—3 м к 5—6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5—3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2—2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3—4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2—3 м);

- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3—4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8—10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга — 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависят от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

#### **Остановка (прием) мяча ногой:**

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая — вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

#### **Ведение мяча ногой:**

- по прямой (10 м) попеременно: то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10м) попеременно: то правой, толевой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной Юм), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком (рис. 30), одной или поочередно: то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.

#### **Финты (уход с мячом в сторону от соперника):**

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники — с другим игроком; • пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход. **Отбор мяча:**
- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» — только ногами).

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму. Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

#### **Вратарская техника:**

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).

- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки передают мяч вратарю сначала руками — игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперед и ударить по нему подъемом ноги).

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

### **Вбрасывание мяча**

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребёнок берёт мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

### **Упражнения**

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек.
14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижения.

16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 — 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2 — 3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

## **Подвижные игры**

### **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 15 — 20 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 устанавливаются 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 7 — 10 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.