Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 г. Челябинска» (МАДОУ «ДС № 25 г. Челябинска»)
ул. Хариса Юсупова, д.58а, г. Челябинск, 454076
т. +7 (351) 247-98-42, e-mail: madou.ds25@mail.ru
ОГРН 1217400044520 ИНН/КПП 7448238601/744801001

РАССМОТРЕНО
решением педагогического
совета МАДОУ «ДС № 25
г. Челябинска»
Протокол от 05.10.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «ДС №25
г.Челябинска»
_____ Степанова О.Б.
Приказ № 65У от «05» 10. 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности
«Футбол»
для детей 3 - 7 лет
Срок реализации: 4 лет

Автор-составитель программы:
Тарутко Ксения Сергеевна - педагог

Челябинск, 2022

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	32
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	34
2.2	Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение: помещения, площадки, перечень оборудования, инструментов и материалов, приборы, информационные ресурсы, кадровое обеспечение, оценочные материалы	34
2.3	Формы аттестации	35
2.4	Оценочные материалы	35
2.5	Список использованной литературы	42
2.6	Приложение 1	41
2.7	Приложение 2	48
2.8	Приложение 3	52

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Футбол для дошкольников» разработана преподавателем Лисогор К.С. Предлагаемая программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для работы с детьми дошкольного возраста 3-7 лет. Построение дошкольного образования по программе позволит расширить возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, Программа способствует повышению уровня здоровья дошкольников, а так же посредством разнообразных игр и упражнений, дети смогут научиться играть в футбол.

Актуальность программы

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Программа «Футбол для дошкольников» направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Одним из эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с детьми является игра в футбол. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются средствами укрепления здоровья, развивая двигательную активность, улучшая сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляя иммунную систему организма. Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм. Дополнительная образовательная программа по обучению детей игре в футбол направлена на формирование у детей, положительного отношения к здоровому образу жизни и развитию двигательной активности. Данная программа создает представление у детей об игре в футбол и его разновидностях, обучает первоначальным навыкам и приемам, правилам игры. В программе представлена планомерная работа по

обучению воспитанников элементам спортивной игры футбол, историей его возникновения, овладение арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры, формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008;

5. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Новизной дополнительной образовательной программы по обучению детей игре в футбол: является игровой метод обучения физическим упражнениям, владением мячом и игры в мини – футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения (с мячом) с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения, подводящие к выполнению основных видов движений).

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.

Адресат программы

Возраст обучающихся по программе: от 3- 7 лет. Группы формируются по возрасту.

Режим и форма занятий

Образовательная программа реализуется в течении 4 лет.

Периодичность проведения занятий - 2 раз в неделю (СанПиН 2.4.3648-20).

Обучение осуществляется на занятиях продолжительностью для детей 3-4 лет 15 минут, для 4-5 лет 20 минут, для детей 5-6 лет 25 мин и 6-7 лет 30 минут.

Оптимальная наполняемость группы 10-12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков обучения может быть различной. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья посредством игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения;
2. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику;
3. Учить управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
4. Закрепление способов действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве;
5. Формирование устойчивого интереса к футболу, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Развитие двигательных способностей : ловкость, быстроту, силу, гибкость, координацию движений, двигательные реакции. ориентации в пространстве;
2. Развитие личностных характеристик – это «честная игра», спортивное поведение, ответственность, чувство товарищества, сознательность;

Воспитательные:

1. Воспитание товарищеских взаимоотношений основанных на сотрудничестве и взаимопомощи;
2. Формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников;
3. Воспитание положительных морально-волевых качеств: выдержку решительность и смелость;
4. Профилактика простудных заболеваний, воспитание у детей потребности к здоровому образу жизни и к занятиям физкультурой и спортом;
5. Формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Формы промежуточной аттестации
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1	Теоретическая подготовка	6	8	9	10	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	18	16	12	Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	9	8	8	Наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	12	14	15	17	Наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	6	6	7	8	Соревнования
6	Подвижные игры	16	15	15	15	Наблюдение
7	Мониторинг	6	6	6	6	Сдача нормативов

Содержание учебного плана первого года обучения (3-4 года).

Задачи первого года обучения (3-4 года):

1. Формирование двигательных навыков у детей, умение работать в команде;
2. Развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации;
3. Развитие общефизической подготовки;
4. Обучение основным приемам владения мячом;
5. Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение;
6. Освоение навыков коллективной игры.

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов	
Январь	1 неделя	Инструктаж. Знакомство с игрой футбол.	Вводное занятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире».	2 часа
	2 неделя	Знакомство с техникой удара мяча	Различные виды ходьбы с мячом в руках (на носках, пятках, высоко поднимая колено); Бег с заданиями; ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); Удары по неподвижному мячу; Подвижная игра «Ловишка с мячом» (Приложение 2.1.).	2 часа
	3 неделя	Знакомство с техникой ведения мяча внутренней стороной стопы	Ходьба с различными положениями рук; Бег с заданиями; ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы («от ноги-к ноге») .	2 часа

	4 неделя	Диагностика	Бег 30 метров с высокого старта; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 150 гр.	2 часа
Февраль	5 неделя	Знакомство с техникой удара мяча	Различные виды ходьбы; Бег (змейкой, с ускорением); ОРУ (Приложение 1.2.); Удар ногой по неподвижному мячу (сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше).	2 часа
	6 неделя	Знакомство с техникой ведения мяча средней частью подъёма	Различные виды ходьбы с мячом в руках; ОРУ (Приложение 1.2.); Ведение мяча по прямой средней частью подъёма; Подвижная игра «Светофор» (Приложение 2.3.).	2 часа
	7 неделя	«Школа мяча»	Подвижная игра «Ляпы» (Приложение 2.2.); ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); Игровое упражнение: ударить мячом в обруч, поймать его двумя руками и передать следующему.	2 часа
	8 неделя	«Школа мяча»	Подвижная игра «Ляпы» (Приложение 2.2.); Игровые упражнения: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Бросание мяча вниз и ловля его двумя руками; Бросание мяча вниз, поворот вокруг себя, ловля его двумя руками; Упражнения в парах: Перебрасывание мяча друг другу сидя.	2 часа
Март	9 неделя	«Школа мяча»	Ходьба змейкой между предметами; Игровые упражнения «Школа мяча»: Чередование касания мяча подошвой обеих ног попеременно; Перекаты мяча подошвой пятка-носок; Перекаты мяча внешняя-внутренняя сторона стопы; Игровое упражнение «Проведи мяч»: Ведение мяча между конусами 5-6 шт (расстояние между предметами 1,5-2 метра).	2 часа

	10 неделя	Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол).	Беседа. Перемещение игрока; Удары по мячу; Остановка катящегося мяча подошвой; Ведение мяча.	2 часа
	11-12 неделя	«Школа мяча» Техника ведения мяча Футбол 2х2	Подвижная игра «Найди свой дом» (Приложение 2.4.). Ведение мяча по прямой; Ведение мяча змейкой (руками). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	4 часа
Апрель	13 неделя	Техника ведения мяча средней частью подъема	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ОРУ с малым мячом (Приложение 1.3.); Ведение мяча средней частью подъема между фишками 5-6 шт.	2 часа
	14 неделя	Беседа: «Всемирный день футбола!» Футбол 2х2	Беседа: «Всемирный день футбола!»; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	15 неделя	Общеразвивающие упражнения с мячом «Лови, бросай, падай не давай»	Бег с заданиями; Отбивать мячом об пол двумя руками. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч; Упражнения в парах: Перебрасывание мяча друг другу снизу; Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижная игра «Найди свой дом» (Приложение 2.4.).	2 часа
	16 неделя	Остановка катящегося мяча подошвой;	Подвижная игра «Ляпы» (Приложение 2.2.); ОРУ с малым мячом (Приложение 1.3.); Остановка катящегося мяча подошвой, с последующим ударом в малые ворота.	2 часа
Май	18 неделя	Техника ведения мяча подошвой.	Ходьба по гимнастической скамейке; Подвижная игра «Хвост тигра» (Приложение 2.5.); Ведение мяча подошвой по начерченной прямой; Ведение мяча по залу с	2 часа

			остановкой.	
	19 неделя	Подбивание мяча средней частью подъёма. Футбол 2х2.	Ходьба, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом; Подбивание мяча вверх средней частью подъёма; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	20 неделя	Подбивание мяча средней частью подъёма. Эстафета.	Подвижная игра «Светофор» (Приложение 2.3.). Подбивание мяча (ниже головы) вверх средней частью подъёма; Эстафета: «Попади в цель» - ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели 2-3 м).	2 часа
Июнь	21 неделя	Беседа: «Простейшие правила игры». Футбол 2х2.	Беседа: «Простейшие правила игры»; Бег с изменением направления; Ходьба, с касанием средней части подъема мяча; ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	22 неделя	Общефизическая подготовка Футбол 2х2.	Бег 30 метров с высокого старта; Прыжок в длину с места; Перебрасывание мяча друг другу сидя; Перебрасывание мяча друг другу на коленях; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	23 неделя	Общефизическая подготовка.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа; Игровое упражнение: «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекаат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч). Подвижная игра «Орел, змея, болото». (Приложение 2.6.).	2 часа
	24 неделя	Техника ведения мяча	Подвижная игра «Хвост тигра» (Приложение 2.5.); Ведение мяча по начерченной прямой; Ведение мяча внутренней стороной стопы между фишками 5-6 шт.	2 часа

Июль	25 неделя	Эстафета: «Ловкий футболист». Футбол 2х2.	Ходьба по залу врассыпную, перепрыгивая через футбольные мячи. Эстафета: «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами. «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	26 неделя	Общеразвивающие упражнения в парах. Подбивание мяча.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.); Дыхательные упражнения в ходьбе; Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп. Подбивание мяча выше головы.	2 часа
	27 неделя	Техника удара мяча. Остановка катящегося мяча подошвой.	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ в парах (Приложение 1.4.). Остановка катящегося мяча подошвой с последующим ударом в малые ворота.	2 часа
	28 неделя	«Школа мяча»	Игровые упражнения «Школа мяча»: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Бросание мяча вниз и ловля его двумя руками; Бросание мяча вниз, поворот вокруг себя, ловля его двумя руками. Упражнения в парах: Перебрасывание мяча друг другу сидя. Перекачивание мяча друг другу подошвой (расстояние 1,5-2 метра).	2 часа
Август	29 неделя	Футбол 3х3.	Бег с заданиями; Дыхательные упражнения; ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Ходьба по залу врассыпную, перепрыгивая через футбольные мячи. По сигналу сесть на мячи. Подвижная игра «Ловишка с мячом» (Приложение 2.1.).	2 часа

	30 неделя	Беседа: «Как избежать травматизма» Развитие координационных способностей. Техника ведения мяча.	Беседа: «Как избежать травматизма»; Упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге); Подвижная игра «Орел, змея, болото». (Приложение 2.6.).	2 часа
	31 неделя	Общеразвивающие упражнения. Техника удара мяча.	Упражнение «Прокати мяч»: сидя на полу, прокатывать мяч вокруг себя. Упражнение «Бревнышко»: лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч; Удар по мячу с разбега в малые ворота.	2 часа
	32 неделя	Конспект занятия «Волшебные мячи» (Приложение 4.1.)	Конспект занятия «Волшебные мячи» (Приложение 4.1.)	2 часа

Содержание учебного плана второго года обучения (4-5 лет).

Задачи второго года обучения (4-5 лет):

1. Формирование умений действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча;
2. Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; обучение командным взаимодействиям;
3. Освоение практических умений игры в футбол;
4. Освоение основных правил футбола;
5. Знакомство с основами атакующих и защитных действий.
6. Обучение технике игры вратаря.

	Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов
Январь	1 неделя	Инструктаж. Правила игры в футбол.	Вводное занятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Беседа на тему «Правила игры в футболе».	2 часа

	2-3 неделя	Развитие координационных способностей. Футбол 2х2.	Ходьба, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом, приставным шагом, полуприседе; Упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ног/е); Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» (Приложение 2.7.). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	4 часа
	4 неделя	Диагностика.	Бег 30 метров с высокого старта; Челночный бег 3×10; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 150 гр; Удержание равновесия на одной ноге; Подъём из положения, лёжа на спине;	2 часа
Февраль	5 неделя	Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	Ходьба с мячом в руках; Бег с заданиями; Дыхательные упражнения в ходьбе; Ведение мяча руками по прямой, змейкой (шагом и с ускорением); Ведение мяча ногами по прямой, змейкой (шагом и с ускорением); Подвижная игра «Пираты и акулы» (Приложение 2.10.)	2 часа
	6 неделя	Беседа «Передача и остановка мяча». Передача и остановка мяча. Футбол 3х3.	Беседа «Передача и остановка мяча»; Передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, остановка подошвой. «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
	7 неделя	Ведение мяча.	ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); Ведение мяча по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу остановка мяча и прокатывание его вперед-назад. Подвижная игра «Пираты и	2 часа

			акулы» (Приложение 2.10.)	
	8 неделя	Эстафеты на развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); Эстафеты: «Пингвины»: прыжки с зажатым мячом между ног; «По коридору»: ударить «щечкой» по мячу, прокатив его под веревкой, перепрыгнув через веревку, догнать мяч; «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч).	2 часа
Март	9 неделя	Передача мяча. Футбол 2x2	Ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной); Игровое упражнение: «Кто больше»: отбивание мяча от пола, как можно больше раз; Передача мяча руками разными способами друг другу с расстояния 2м.; Передача мяча ногами друг другу с расстояния 2м. «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2x2.	2 часа
	10 неделя	Прием мяча. Остановка мяча.	Бег (с ускорением, со сменой направляющего); Игровое упражнение «Передай мяч»: передача мяча, один игрок передает мяч одной рукой, другой возвращает мяч обратно ногой). Остановка мяча подошвой после передачи партнера; Подвижная игра «Орел, змея, болото» (Приложение 2.6.).	2 часа
	11 неделя	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	Подвижная игра «Ляпы» (Приложение 2.2.); ОРУ сидя (Приложение 1.6.); Игровое упражнение «Вокруг света»: ведение мяча	2 часа

			вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях.	
	12 неделя	Футбол 3х3	Подвижная игра «Ловишка с мячом» (Приложение 2.1.); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
Апрель	13 неделя	Скоростное ведение по прямой. Техника удара мяча.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.). Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп. Скоростное ведение по прямой с завершающим ударом в ворота; Удар по мячу с разбега с попаданием в цель.	2 часа
	14 неделя	Спортивный праздник: «Нас не догонишь!»	Спортивный праздник: «Нас не догонишь!».	2 часа
	15 неделя	Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота) Футбол 2х2	Бег с заданиями; ОРУ сидя (Приложение 1.6.); Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева; Перебрасывание мяча друг другу через шнур; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2.	2 часа
	16 неделя	Подбивание мяча. Футбол 3х3	Подвижная игра «Пираты и акулы» (Приложение 2.10.); Подбивание мяча выше головы; Подбивание мяча ниже головы; Удар по движущемуся мячу в ворота; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
Май	18 неделя	Развитие физических качеств (быстрота, ловкость)	Упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге); Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; Игровое упражнение «Туннель» : прокатывание мяча между ног; Игровое упражнение «Три мяча»: поочередно переносить мячи из обруча в	2 часа

	19 неделя	Ведение мяча.	обруч – по три мяча. Подвижная игра «Кола-Фанта» (Приложение 2.13.); 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; Игровое упражнение «Гонка мячей»: Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.	2 часа
	20 неделя	Развитие физических качеств (ловкость, гибкость) Футбол 3х3	Бег с препятствиями; Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через фишки; Игровое упражнение «Верблюжьего бега»: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
	21 неделя	Диагностика. Футбол 3х3.	Бег 30 метров с высокого старта; Челночный бег 3×10; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 150 гр; Удержание равновесия на одной ноге; Подъем из положения, лёжа на спине; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
Июнь	22 неделя	Развитие физических качеств (лов-	Подвижная игра «Прищепки» (Приложение 2.12.);	2 часа

		кость, быстрота) Футбол 2х2.	Игровое упражнение «Гонка мячей по кругу»: играющие по кругу (по часовой стрелке или против) передают мячи, при этом один мяч догоняет ругой, по сигналу мячи меняют направление; Перетягивание каната; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 2х2	
	23 неделя	Эстафеты.	ОРУ сидя (Приложение 1.6.); Эстафеты: «Пингвины»: прыжки с зажатым мячом между ног; «По коридору»: ударить «щечкой» по мячу, прокатив его под веревкой, перепрыгнув через веревку, догнать мяч; «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч).	2 часа
	24 неделя	Техника передвижения. Передача мяча. Футбол 3х3.	Бег по прямой и спиной вперед; Бег «змейкой»; Бег широким шагом; Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперед, другая – назад; Передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, остановка подошвой; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	2 часа
Июль	25 неделя	Удар мяча.	ОРУ с малым мячом (Приложение 1.3.); Удар мяча в маленькие ворота; Игровое упражнение «Попади в цель»: ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели 2-3 м); Подвижная игра «Земля, море, воздух» (Приложение 2.11.).	2 часа

	26 неделя	Футбол 4х4.	ОРУ с малым мячом (Приложение 1.3.); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4х4.	2 часа
	27 неделя	«Школа мяча».	«Школа мяча» Чередование касания мяча подошвой обеих ног попеременно; Перекаты мяча подошвой пятка-носок; Перекаты мяча внешняя-внутренняя сторона стопы; Игровое упражнение «Проведи мяч»: Ведение мяча между конусами 5-6 шт (расстояние между предметами 1,5-2 метра).	2 часа
	28 неделя	Подбивание мяча. Футбол 4х4.	Подвижная игра «Кола-Фанта» (Приложение 2.13.); Подбивание мяча (ниже головы) вверх средней частью подъёма; Подбивание мяча (выше головы) вверх средней частью подъёма; Игровое упражнение: ударить мячом в обруч, поймать его двумя руками и передать следующему; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4х4.	2 часа
Август	29 неделя	Ведение мяча.	Ходьба с мячом в руках; Бег с заданиями; Дыхательные упражнения в ходьбе; Ведение мяча руками по прямой, змейкой (шагом и с ускорением); Ведение мяча ногами по прямой, змейкой (шагом и с ускорением); Подъём из положения, лёжа на спине; Подвижная игра «Пираты и акулы» (Приложение 2.10.)	2 часа

	30 неделя	Общефизическая подготовка.	Бег 30 метров с высокого старта; Прыжок в длину с места; Перебрасывание мяча друг другу сидя; Перебрасывание мяча друг другу на коленях; Подъём из положения, лёжа на спине.	2 часа
	31 неделя	Эстафета. Футбол 3х3.	Ходьба по залу враспынную, перепрыгивая через футбольные мячи. Эстафета: «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами с завершающим ударом в ворота; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 3х3.	
	32 неделя	Товарищеская игра в футбол 4х4	Товарищеская игра в «Мини - футбол» по упрощенным правилам 4х4.	2 часа

Содержание учебного плана третьего года обучения (5-6 лет).

Задачи третьего года обучения (5-6 лет) :

1. Формирование двигательных навыков с мячом у детей, умение работать в команде.
2. Развитие точности и координации движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развитие физические качества ребёнка.
4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и дисциплину.

	Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов
Январь	1 неделя	Вводное занятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Беседа «История футбола на Олимпийских	Техника безопасности на занятиях по футболу. Беседа на тему «История футбола на Олимпийских играх».	2 часа

		играх».		
	2 неделя	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку». Футбол 4х4.	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой ; Ведение мяча между ориентирами и на скорость; Игровое упражнение « Кто больше отобьет » : удар мяча о стену и обратно. «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4х4.	2 часа
	3 неделя	Диагностика.	Удар мяча на точность; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 200 гр.; Челночный бег 3×10; Удержание равновесия на одной ноге; Подъем из положения, лёжа на спине; Наклон туловища вперед из положения стоя.	2 часа
	4 неделя	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение.	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях ; Ведение мяча в прямом направлении на скорость; Игровое упражнение «Кто больше отобьет » : удар мяча о стену и обратно; Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» (Приложение 2.14.).	2 часа
Февраль	5 неделя	Техника владения мячом. Развитие силы. Футбол 5х5.	Чередование касания мяча подошвой обеих ног попеременно; Перекаты мяча подошвой пятка-носок; Перекаты мяча внешняя-внутренняя сторона стопы; Метание набивного мяча от груди двумя руками . «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа

Март	6 неделя	Передача мяча. Футбол 5х5.	Перекаты мяча в движении; Передача мяча внутренней стороной стопы в парах на месте; Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» (Приложение 2.14.). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	7 неделя	Совершенствование техники игры вратаря. Футбол 5х5.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Основная стока вратаря; Ловля катящегося мяча снизу; Ловля летящего мяча сверху; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	8 неделя	Совершенствование техники игры вратаря. Футбол 5х5.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Ловля катящегося мяча в приседе; Ловля мяча в падении; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	9 неделя	Совершенствование техники игры вратаря. Футбол 5х5.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Отбивание мяча кулаками; Бросок мяча сверху; Бросок мяча снизу; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	10 неделя	Техника передвижения.	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад). Игровое упражнение «Туннель»: прокатывание мяча между ног; Игровое упражнение «Меткий стрелок»: попадание мячом в обруч; Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» (Приложение 2.14.).	2 часа
	11-12 неделя	Ведение мяча. Футбол 5х5.	Ведение мяча внутренней и внешней сторонами стопы; Ведение мяча вокруг конуса правой, левой ногой . Игровое упражнение «Морская волна»:	2 часа

			прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении; Подъем мяча носком; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	
Апрель	13 неделя	Техника удара мяча.	Перекачивание мяча влево-вправо (внутренней-внешней сторонами стопы); Перекачивание мяча назад-вперед (пятка-носок); Удар по неподвижному мячу после прямолинейного бега; Удар по неподвижному мячу после зигзагообразного бега;	2 часа
	14 неделя	Техника удара мяча. Футбол 5х5.	ОРУ (Приложение 1.2.); Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. Удар по движущемуся мячу: обводка стоек и удар; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	15 неделя	Техника удара мяча. Футбол 5х5.	ОРУ (Приложение 1.2.); Удар по движущемуся мячу: обводка партнера и удар; Удар по летящему мячу; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	16 неделя	Ведение мяча.	ОРУ (Приложение 1.2.); Ведение мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой; Игровое упражнение 1х1; Подвижная игра «Рывок за мячом». (Приложение 2.15).	2 часа
Май	18 неделя	Беседа «Нарушение правил. Желтая и красная карточка» Футбол 5х5.	Беседа: «Нарушение правил. Желтая и красная карточка»; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	19 неделя	Футбол 5х5. Штрафные удары.	Подвижная игра «Ловишка с мячом» (Приложение 2.1.). Игровое упражнение 1х1; Штрафные удары; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	20 неделя	Изучение связки «ведение – обводка –	Ведение мяча внутренней стороной подъема-обводка стойки (конусы)- разворот и	2 часа

		ведение».	ведение мяча в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой; Игровое упражнение 1x1; Подвижная игра «Рывок за мячом». (Приложение 2.15).	
Июнь	21 неделя	Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам».	Подвижная игра «Слоны-Жирафы» (Приложение 2.16.); Ведение мяча внутренней стороной подъема - обводка стойки (конусы) - небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом - удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой; Игровое упражнение 1x1.	2 часа
	22 неделя	Обыгрыш. Футбол 4x4.	Подвижная игра «Слоны-Жирафы» (Приложение 2.16.); Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4x4.	2 часа
	23 неделя	Техника передвижения.	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад); Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему; Игровое упражнение 1x1.	2 часа
	24 неделя	Футбол 5x5	ОРУ с мячом (Приложение 1.1.); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа

Июль	25 неделя	Диагностика.	Удар мяча на точность; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 200 гр.; Челночный бег 3×10; Удержание равновесия на одной ноге; Подъём из положения, лёжа на спине; Наклон туловища вперёд из положения стоя.	2 часа
	26 неделя	Передача мяча.	Ходьба змейкой между предметами; Удар – передача мяча партнеру низом; Удар – передача мяча партнеру верхом; Подвижная игра «Острова» (Приложение 2.17.).	2 часа
	27 неделя	Подбивание мяча. Футбол 5х5	Подбивание мяча вверх средней частью подъёма; Подвижная игра «Острова» (Приложение 2.17.). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	28 неделя	Беседа «Влияние футбола на здоровье человека». Футбол 5х5.	Беседа «Влияние футбола на здоровье человека». «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
Авгус	29 неделя	Остановка мяча. Футбол 5х5	Бег с препятствиями; Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	30 неделя	Остановка мяча. Футбол 5х5.	Бег (широким шагом, окрестным шагом, в сочетании с другими движениями); Два игрока руками поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа

	31 неделя	Общефизическая подготовка. Футбол 4х4.	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева; Челночный бег 3×10; Прыжок в длину с места; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4х4.	2 часа
--	-----------	---	--	--------

Содержание учебного плана четвертого года обучения (6-7 лет).

Задачи четвертого года обучения (6-7 лет):

1. Расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
2. Воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
3. Совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
4. Обучение навыкам приема мяча стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.
5. Освоение навыков обманных движений;
6. Формирование личности в условиях футбольной команды;

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов	
Январь	1 неделя	Инструктаж. Повторение правил игры в футбол.	Вводное занятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Беседа на тему «Повторение правил игры в футбол».	2 часа
	2неделя	Диагностика. Футбол 5х5.	Удар мяча на точность; Жонглирование мяча; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 200 гр.; Челночный бег 3×10; Удержание равновесия на одной ноге; Подъём из положения, лёжа на спине; Наклон туловища вперёд из положения стоя; Бег 150 метров. «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа

	3 неделя	Ведение мяча.	Подвижная игры «Ляпы» (Приложение 2.2.); ОРУ со скакалкой (Приложение 1.7.); Движение с мячом по большому треугольнику или четырехугольнику. Игроки должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Эстафета «Ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – 10 м.	2 часа
	4 неделя	Ведение внешней стороной подъема. Футбол 5x5.	ОРУ со скакалкой (Приложение 1.7.); Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема; Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
Февраль	5 неделя	Передачи мяча в тройках. Футбол 5x5.	ОРУ со скакалкой (Приложение 1.7.); Передачи мяча внутренней стороной стопы (в тройках); Передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
	6 неделя	Передачи мяча в парах. Футбол 5x5.	ОРУ со скакалкой (Приложение 1.7.); Передача мяча партнеру низом; Передача мяча партнеру верхом; Передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа

	7 неделя	Удары по неподвижному мячу. Футбол 5х5.	Подвижная игра «Кола-Фанта» (Приложение 2.13.); Удары по неподвижному мячу в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м.; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	8 неделя	Удары по движущемуся мячу. Футбол 5х5.	Подвижная игра «Слоны-Жирафы» (Приложение 2.16.); Две колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. Первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
Март	9 неделя	Беседа «Футбольный финт». Футбол 5х5.	Беседа: «Футбольный финт»; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	10 неделя	Обучение технике обманных движений (финтов). Футбол 5х5.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.); Стоя с мячом на месте, по сигналу занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
	11-12 неделя	Обучение технике обманных движений (финтов). Футбол 5х5.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.); Стоя с мячом на месте, по сигналу занести ногу над мячом, верхнюю часть	2 часа

			туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	
Апрель	13 неделя	Обучение технике обманных движений (финтов). Футбол 5x5.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.); Стоя лицом в 2 м от конуса, занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. Поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
	14 неделя	Обучение технике обманного движения «Ложный замах». Футбол 5x5.	ОРУ в парах (Приложение 1.4.); Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону; Ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
	15 неделя	Обучение технике обманного движения «Ложный замах». Футбол 5x5.	Упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге); Ведение мяча на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо	2 часа

			(влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	
	16 неделя	Обучение технике перехвата мяча. Футбол 5x5.	Подвижная игра «Пчелиная королева» (Приложение 2.19.); С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
Май	18 неделя	Беседа «Как правильно открываться в футболе?». Футбол 5x5.	Беседа: «Как правильно открываться в футболе?»; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
	19 неделя	Товарищеская игра в футбол 5x5.	Товарищеская игра в «Мини - футбол» по упрощенным правилам 5x5.	2 часа
	20 неделя	Обучение технике перехвата мяча. Футбол 4x4.	Подвижная игра «Пчелиная королева» (Приложение 2.19.); Единоборство 1x1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 4x4.	2 часа
Июнь	21 неделя	Диагностика.	Удар мяча на точность; Жонглирование мяча; Прыжок в длину с места; Метание предмета весом 200 гр.; Челночный бег 3×10;	2 часа

			<p>Удержание равновесия на одной ноге;</p> <p>Подъём из положения, лёжа на спине;</p> <p>Наклон туловища вперёд из положения стоя;</p> <p>Бег 150 метров.</p>	
22 неделя	«Школа мяча». Техника остановки мяча бедром. Футбол 5x5.	<p>Бег с препятствиями;</p> <p>Отбивать мячом об пол двумя руками;</p> <p>Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его;</p> <p>Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч;</p> <p>Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;</p> <p>«Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.</p>	2 часа	
23 неделя	Техника остановки мяча бедром. Футбол 5x5.	<p>Ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной);</p> <p>Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;</p> <p>«Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.</p>	2 часа	
24 неделя	Развитие равновесия. Футбол 5x5.	<p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <p>Обычная ходьба, руки в стороны;</p> <p>Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс;</p> <p>Ходьба спиной, руки в стороны;</p> <p>Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах;</p> <p>Ходьба в приседе;</p> <p>«Мини - футбол» - игра по</p>	2 часа	

			упрощенным правилам 5x5.	
Июль	25 неделя	Остановка летящего мяча. Футбол 5x5.	-Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу; Подбросить мяч в стенку, выполнить ,после отскока мяча от земли, остановку подошвой ; Подвижная игра «Пчелиная королева» (Приложение 2.19.); «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5x5.	
	26 неделя	Остановка летящего мяча грудью.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Подбросить мяч в стенку, выполнить после отскока мяча от земли, остановку грудью; Игровое упражнение 1x1.	2 часа
	27 неделя	Удар мяча головой.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Упражнение в паре: передачи мяча головой. Игроки встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар; Подвижная игра «День-ночь» (Приложение 2.20.).	2 часа

	28 неделя	Ориентирование в пространстве. Передача мяча. Футбол 5х5.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч; «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам 5х5.	2 часа
Август	29 неделя	Ведение мяча. Передача мяча.	ОРУ с обручем (Приложение 1.5.); Упражнения в парах: Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема; Подвижная игра «Крабы» (Приложение 2.18.)	2 часа
	Передача мяча головой.	Передача мяча головой.	ОРУ со скакалкой (Приложение 1.7.); Упражнение в парах: игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно; Игровое упражнение 1х1.	2 часа
	31 неделя	Товарищеская игра в футбол 5х5	Товарищеская игра в «Мини - футбол» по упрощенным правилам 5х5.	2 часа

1.4. Планируемые результаты

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их приемам (технике) обращения с мячом. Овладение же приемами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

К концу года дети должны уметь :

3-4 года:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);
- Согласовывать свои действия с движениями других – начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения с мячом;
- Принимать активное участие в подвижных играх с мячом;
- Самостоятельно выполнять простейшие действия с мячом;
- Вести мяч ногой по прямой, змейкой, с изменением направления.
- Забивать мяч в ворота с места и в движении;
- Играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

4-5 лет:

- Правильно выполнять общеразвивающие упражнения с мячом из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, соблюдая предложенный темп;
- Выполнять упражнения с мячом уверенно, в соответствии с указаниями;
- Активно участвовать в подвижных играх с мячом;
- Строго соблюдать правила в подвижных играх;
- Выполнять передачи (пасы) друг другу стоя на месте;

- Вести мяч по прямой, змейкой, с изменением направления в быстром темпе;

- Владеть способами отбора мяча;

- Действовать в команде, соблюдать правила игры.

5-6 лет:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

- играть с мячом, не мешая другим;

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

6-7 лет:

- свободно ориентироваться в пространстве;

- взаимодействовать друг с другом во время игры;

- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой;

- производить удары по мячу различными частями ног и головой;

- играть на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий;

- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции;

- владеть обманными движениями при ведении мяча.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	31 недель
2	Начало реализации программы (начало учебного года)	01.01.2023
3	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	31.08.2023
4	Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся)	20.01.2023– 24.01.2023
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 дня в неделю по 2 занятия продолжительность занятия 3-4 года - 15 мин 4-5 лет- 20 мин 5-6 лет – 25 мин 6-7 лет – 30 мин
6	Выходные и праздничные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Зимние каникулы с 01.01.2023г.-10.01.2023г.
9	Сроки промежуточного мониторинга	с 16.06.2023 - 20.06.2023
10	Дата итогового занятия	28.08.2023

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Футбол проводится с использованием следующего инвентаря и оборудования:

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Футбольные мячи	15 шт
2.	Маленькие резиновые мячи	15 шт
3.	Обручи	15 шт
4.	Скакалки	15 шт
5.	Фишки	20 шт

6.	Конусы	10 шт
7.	Канат	1 шт
8.	Веревка (10 метров)	2 шт
9.	Набивные мячи	10 шт
10.	Гимнастическая скамейка	1 шт
11.	Футбольные ворота	2 шт
12.	Секундомер	1 шт
13.	Свисток	1 шт
14.	Комплект футбольных накидок	1 шт

2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.4. Оценочные материалы

Протокол мониторинга освоения программы (образец, на каждого ребенка)

_____ (_____ группа № _____) _____ г.р.

Фамилия имя ребенка

группа

дата рождения

№	Показатель(тест)	3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Начало года	Конец года						
1	Бег 30 метров с высокого старта								
2	Бег 150 метров								
3	Челночный бег 3×10								
4	Прыжок в длину								

	с места				
5	Метание предмета весом 150 (200)гр.				
6	Удержание равновесия на одной ноге				
7	Подъём из положения, лёжа на спине				
8	Наклон туловища вперёд из положения стоя				
9	Ведение мяча по прямой				
10	Удар мяча на точность				
11	Жонглирование мяча				

Бег 30 метров с высокого старта				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Низкий > 10,6 Средний 10,5 – 8,8 Высокий 8,4 и <	Низкий > 9,2 Средний 9,1 – 7,9 Высокий 7,8 и <	Низкий >8,4 Средний 8,3 – 6,9 Высокий 6,8 и <	Низкий > 8,1 Средний 8,0 – 6,6 Высокий 6,5 и <
Девочки	Низкий >10,7 Средний 10,6 – 8,7 Высокий 8,6 и <	Низкий > 9,8 Средний 9,7 – 8,3 Высокий 8,2 и <	Низкий > 8,9 Средний 8,8 – 7,7 Высокий 7,6 и <	Низкий >8,4 Средний 8,3 – 7,1 Высокий 7,0 и <

Бег 150 метров
6-7 лет
Низкий > 41,2 Средний

<p>41,1 – 33,6 Высокий 33,5 и <</p>
<p>Низкий >44,2 Средний 44,1 – 37,3 Высокий 37,2 и <</p>

Челночный бег 3×10				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики		Низкий > 12,5 Средний 12,4 – 11,2 Высокий 11,1 и <	Низкий > 11,8 Средний 11,7 – 10,6 Высокий 10,5 и <	Низкий > 11,4 Средний 11,3 – 10,0 Высокий 9,9 и <
Девочки		Низкий > 12,8 Средний 12,7 – 11,4 Высокий 11,3 и <	Низкий > 12,0 Средний 11,9 – 10,8 Высокий 10,7 и <	Низкий > 11,6 Средний 11,5 – 10,2 Высокий 10,1 и <

Прыжок в длину с места (см.)				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Низкий > 46,5 Средний 46,6 - 67,0 Высокий 67,1 и <	Низкий > 81,5 Средний 81,6- 101,5 Высокий 101,6 и <	Низкий > 86,0 8 Средний 6,1 – 107,5 Высокий 107,6 и <	Низкий > 93,5 Средний 93,6 – 122,0 Высокий 122,1 и <
Девочки	Низкий > 41,0 Средний 41,1 – 61,5 Высокий 61,6 и <	Низкий > 65,5 Средний 65,6 – 93,5 Высокий 93,6 и <	Низкий > 65,5 Средний 93,5 – 66,0 Высокий 94,0 и <	Низкий > 77,5 Средний 98,5 – 78,0 Высокий 99,0 и <

Метание предмета весом 150 (200)гр.

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Низкий > 2,4 Средний 2,5 – 4,1 Высокий 4,2 и <	Низкий > 3, 8 Средний 3,9 – 5,7 Высокий 5,8 и <	Низкий > 4,3 Средний 4,4 – 7,9 Высокий 8,0 и <	Низкий > 5,9 Средний 6,0 – 10,0 Высокий 10,1 и <
Девочки	Низкий > 2,3 Средний 2,4 – 3,4 Высокий 3,5 и <	Низкий > 2,9 Средний 3,3 – 4,4 Высокий 4,5 и <	Низкий > 3,2 Средний 3,3 – 4,7 Высокий 4,8 и <	Низкий > 3,9 Средний 4,0 – 6,8 Высокий 6,9 и <

Удержание равновесия на одной ноге				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Низкий > 1,0 Средний 1,1 – 8,0 Высокий 8,1 и <	Низкий > 5,0 Средний 5,1 – 12,0 Высокий 12,1 и <	Низкий > 25,0 Средний 25,1 - 35 Высокий 35,1 и <	Низкий > 25,0 Средний 25,1 - 35 Высокий 35,1 и <
Девочки	Низкий > 1,0 Средний 1,1 – 8,0 Высокий 8,1 и <	Низкий > 8,0 Средний 8,1 – 13,0 Высокий 13,1 и <	Низкий > 30,0 Средний 30,1 – 40,0 Высокий 40,1 и <	Низкий > 30,0 Средний 30,1 – 40,0 Высокий 40,1 и <

Подъём из положения, лёжа на спине				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики		Низкий > 6 Средний 7 - 12 Высокий 13 и <	Низкий > 7 Средний 8 - 13 Высокий 14 и <	Низкий > 8 Средний 9 - 15 Высокий 16 и <
Девочки		Низкий > 5 Средний 6 - 11 Высокий 12 и <	Низкий > 6 Средний 7 - 12 Высокий 13 и <	Низкий > 7 Средний 8 – 14 Высокий 15 и <

--	--	--	--	--

Наклон туловища вперёд из положения стоя				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики		Низкий > 2 Средний 2,1 – 6 Высокий 6,1 и <	Низкий > 4 Средний 4,1 – 7 Высокий 7,1 и <	Низкий > 5 Средний 5,1 – 8 Высокий 8,1 и <
Девочки		Низкий > 4 Средний 4,1 – 8 Высокий 8,1 и <	Низкий > 7 Средний 7,1 – 10 Высокий 10,1 и <	Низкий > 8 Средний 8,1 – 12 Высокий 12,1 и <

Ведение мяча по прямой				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.		40 секунд	35 секунд	30 секунд
Удар мяча на точность				
Удар по мячу выполняется серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы (по 5 ударов).		2-4	3-5	4-5
Жонглирование мячом				
Удары выполняются правой, левой			3-4	5-6

ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром).				
--	--	--	--	--

2.5. Методические материалы.

Основными методами обучения юных футболистов являются:

Наглядный метод обучения, включающий в себя: показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

Словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.

Практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для восстановления организма.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста– это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Список использованной литературы

1. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.
3. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнение в детском саду: книга Для воспитателя дет, сада -М.: Просвещение, 2002г
4. Пензулаева Л.Н «Физическая культура в детском саду»
5. Веревкин М.П. «Мини футбол на уроке физической культуры»-М.: ТВТ Дивизион, 2006г.
6. Голомазов С.В «Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мяча вратарями» -М.: ТВТ Дивизион,2006г.
7. Джон Джармен «Футбол для юных»
8. Николаев Д.С., Шальнов В.А. «Начальное обучение мини-футболу»
9. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. - М.: АСТ; Астрель, 2006. -296 с.
10. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. -969 с.
11. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех - М. Советский спорт, 2008. - 264 стр.

13. Николаева Н.И. «Школа мяча» -издательство «Детство-пресс», 2012г.
14. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
15. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра- Спорт, 2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера)
16. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2007. - 255 с.
17. Юный футболист: Учеб, пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Приложение 1

1.1Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 1.

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

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

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

Упражнение 5.

И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также вверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6.

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

Упражнение 7.

И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

Упражнение 8.

Ходьба на месте. Восстановить дыхание

1.2 Комплекс упражнений без предмета

Упражнение 1.

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1– руки в стороны; 2 – руки вверх, поднимаясь на носки; 3– руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 2

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

Упражнение 3.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1– руки в стороны; 2– наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4– вернуться в исходное положение.

Упражнение 4
И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2 – присесть, руки вы-нести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 5.

И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед. 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

Упражнение 6.

И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1-8 –прыжки, затем пауза и снова прыжки.

1.3 Комплекс упражнений с малым мячом

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в левой руке .1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох.

Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

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

Упражнение 5.

И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1– 4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение. То же влево.

1.4 Комплекс упражнений в парах

Упражнение 1.

И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки. 1–2 – стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3– 4 – и.п.

Упражнение 2.

И.п. – правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами. 1 – 2 – поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3 – 4 – то же.

Упражнение 3.

И.п. – спиной друг к другу, хват под локти. 1–2 – первые – наклон, вторые – наклон назад на спину партнера; 3–4 – и.п.

Упражнение 4.

И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти. 1 – присед; 2 – и.п.; 3–4 – то же.

Упражнение 5.

И.п. – руки на плечи партнера. 1–3 – три пружинящих наклона прогнувшись; 4 – и. п.

Упражнение 6.

И.п. – сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки. 1–2 – стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3–4 – и.п.

1.4 Комплекс упражнений с обручем

Упражнение 1.

И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1– обруч вперед; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 2.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево

Упражнение 3.

И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – поднять обруч вверх; 2 –наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 –вернуться в исходное положение. То же влево

Упражнение 4.

И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 5.

И. п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;

3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Упражнение 6.

И. п. – основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево.

1.4 Комплекс упражнений сидя

Упражнение 1.

И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

Упражнение 2.

И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

Упражнение 3.

И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

Упражнение 4.

И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

Упражнение 5.

И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

Упражнение 6.

И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

1.4 Комплекс упражнений со скакалкой

Упражнение 1.

И. п. – о. с., скакалку вниз. 1 – левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 2 – и. п.; 3– 4 – то же с другой ноги.

Упражнение 2.

И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – поворот рук влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

Упражнение 3.

И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх. 1 – левая в сторону на носок, наклон влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

Упражнение 4.

И. п. – о. с., скакалку вниз. 1 – выпад левой вперед, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же с правой ноги.

Упражнение 5.

И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – мах левой; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой.

Упражнение 6.

И. п. – руки на пояс, скакалка на полу перед собой. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад.

Приложение 2

Коллективные подвижные игры

2.1. «Ловишка с мячом»

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

2.2. «Ляпы»

Играющие пытаются осалить друг друга касанием мяча, тем самым передать другому участнику игры ведение.

2.3.«Светофор»

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

2.4.«Найди свой дом»

Игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно(на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишки.

2.5. «Хвост тигра»

У каждого тигра есть свой хвост(манишка),крепим сзади за шорты. По сигналу тигры должны выдернуть хвост у других, а свой стараться сохранить. Побеждает тот, кто больше выдернет хвостов, при это сохранив свой .

2.6. «Орел, змея, болото»

Игроки ведут мяч подошвой по площадке, по команде преподавателя «Орел» -ложатся на мяч. По команде «Змея»- поднимают мяч вверх и бегают. По команде «Болото»- берут мяч в руки и прыгают по площадке.

2.7. «Рыбаки и рыбки»

Начинает один рыбак ,а остальные рыбки. По сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать),кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок.

2.8. «Охота на индюков»

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

2.9. «Зайчики»

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

2.10. «Пираты и акулы»

Создаются две группы, одна будет акулами, а другая пиратами. В игровой зоне будет четыре квадрата (лодки), и на каждом из них будут пираты, акулы будут располагаться в центре зоны. По сигналу тренера пиратам придется сменить лодку, чтобы их не поймали акулы. Если есть игрок, который не покидает лодку, то игрок становится акулой.

2.11. «Земля, море, воздух»

Вся команда сидит в кругу. Преподаватель бросает мяч в руки игрока, говоря : "ЗЕМЛЯ", "МОРЕ" или "ВОЗДУХ". Ребенок должен быстро вернуть мяч, выкрикивая имя животного, соответствующего этой среде обитания. Лучше бросать по очереди, чтоб никого не пропустить (но теряется эффект неожиданности).

2.12. «Прищепки»

Вариант игры 1: Каждый игрок получает 2 прищепки, которые прикрепляются к брюкам сбоку. Игроки свободно перемещаются по полю и пытаются украсть у других детей как можно больше прищепок.

Вариант игры 2: Игроки прикрепляют все прищепки к преподавателю, чтобы он выглядел как «ежик». Преподаватель свободно перемещается по полю, пытаясь сбежать от игроков. Игра заканчивается, когда дети захватили все прищепки тренера.

2.13. «Кола-Фанта»

Преподаватель называет напитки. По команде: «Кола» - прыжок вперед, «Фанта» - прыжок назад и т. д. По команде «Спрайт» - лечь на землю и снова встать.

2.14. «Шишки, желуди, орехи»

В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становясь лицом к центру один за другим, первые в 3-4 шагах от водящего. Ведущий дает названия всем играющим, по сигналу водящего играющие, которых назвали, меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте.

2.15. «Рывок за мячом».

Преподаватель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, преподаватель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

2.16. «Слоны-Жирафы»

Отметьте 20-метровую линию. Игроки стоят на линии по парам спина к спине. Отметить финишную черту в 10 метрах от линии. Игроки с одной стороны - «слоны», а с другой - «жирафы». Педагог вызывает одну из групп. Вызванные игроки бегут к своей финишной черте. Другие дети пытаются поймать бегунов, прежде чем они пересекут финишную черту.

2.17. «Острова»

В поле располагаются обручи (на 1 меньше, чем игроков). Обручи- это острова. У каждого игрока мяч. Дети вокруг площадки ведут мяч. По команде педагога дети пытаются занять один из островов, не теряя мяч. Дети на острове получают плюс очко. Но оно засчитывается, когда ребенок стоит с мячом внутри острова. Кто остался не на острове- «тонет» (выбывает).

2.18. «Крабы»

Площадка ограничена ориентирами. Играющие садятся на пол, передвигаться можно только животом кверху, опираясь на руки и ноги. Задача игроков одной половины, передвигаясь по площадке с мячом, не дать отнять мячи другой половине.

2.19. «Пчелинная королева»

У пчелиных семей вся семья погибает, когда умирает пчелиная королева. Вот почему рабочие пчелы (члены команды) защищают свою королеву в этой игре, так как игра проигрывается только в том случае, если в именно нее попали. Команда делится на 2 группы. Играют по классическим правилам вышибалы. Однако попадания не представляют опасности для рабочих пчел, а только для королевы. Перед началом игры каждая команда ТАЙНО определяет свою королеву. Команда противника может поразить королеву случайно или отгадав, сузив круг («кто был поражен, и продолжает играть ? Кто замечен? и т.п. ») .

2.20. «День-ночь»

Одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде педагога (или день или ночь)одни догоняют других, успеть задеть до дома.

Приложение 3

3.1 Беседа ; «История появления футбольного мяча».

Задачи:

- повысить уровень знаний детей об истории футбольного мяча;
- воспитывать положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни;

Педагог:

- Ребята, поговорим о волшебном витамине, а о каком - попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

- Что это за витамин?

Педагог:

Правильно: футбольный мяч.

Вот он, какой прелестный и красивый!

Мой верный друг футбольный мяч

Быстрее меня несется вскачь.

Едва коснусь его ногой,

Летит до неба мячик мой.

Педагог:

- А когда появился первый мяч? (предположения детей)
- А где можно познакомиться с историей появления мяча? (в музее)

Правильно, но в настоящий музей мы, к сожалению, попасть сейчас не сможем. И я приглашаю вас в виртуальный музей – это музей на экране.

1. Давным-давно это было, и не было у мяча такого названия «мяч», а просто наши предки очень любили забавы ради играть в различные круглые предметы. Мяч (или что-то похожее на мяч) являл собой кожу животного, набитой перьями и шерстью. Либо выбирался какой-либо круглый плод, удобный для игры.

2. Позднее мяч делали из чего угодно, лишь бы можно было наносить по нему удары. Для этой цели очень хорошо подходили кожаные емкости для воды.

3. Самому старому футбольный мячу, сохранившемуся до наших дней, около 450 лет. Мяч был сделан из свиного пузыря, закрытый в кожаную оболочку из серой кожи.

4. Появившиеся мячи из вулканизированной резины были прочнее кожаных и имели почти идеальную круглую форму.

5. Сегодня современные мячи изготавливают по новым технологиям с использованием сверхпрочных материалов.

6. Совсем недавно появился новый «умный» футбольный мяч Adidas, он снабжен микропроцессорной системой, позволяющей определять точное местонахождение мяча на пол.

А скажите, в какой самой популярной командной игре используется мяч, крышка которого состоит из водонепроницаемых панелей, пятиугольных и шестиугольных форм, сшитых между собой? (Футбол.)

7. Футбол — бесспорно, самая популярная и самая массовая спортивная игра. В нее играют на всех континентах. Футбол — это скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Футболу покорны все возрасты — от школьников до пенсионеров.

8. Родина футбола — Англия. И само слово «футбол» английское, оно произошло от foot — нога и ball — мяч. Однако еще две тысячи лет назад, задолго до того, как кожаный мяч появился в Англии, в него играли юноши в Древнем Китае. Игра с мячом была широко распространена и в Древней Греции. У греков игру в мяч заимствовали римляне. Она стала любимым развлечением римских воинов, которые играли мячом из толстой воловьей кожи, набитой соломой. Благодаря Риму в 14 веке эта игра стала известна на Британских островах.

9. В средневековый английский футбол играли азартно, но очень грубо. Сама игра превращалась часто в дикую свалку на улицах. Власти вели упорную войну с футболом; были изданы даже королевские указы о запрещении игры. Но популярность футбола была настолько велика, что никакие указы не могли остановить ее. Именно тогда футбол получил свое нынешнее название.

10. У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель игры - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название (дети придумывают названия «Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Игра в футбол может длиться до 45 минут. Время игры делится на две половины, с 15-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника. Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника. Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

11. В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами. В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды.

И снова мы спешим на стадион –
И никуда от этого не деться.
Кто магией футбола увлечен
Того не покидает детство.

В любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них - наш!
Смелее и все у вас получится!!