

Управление образования и молодежной политики администрации  
городского округа город Бор

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Мечта»

Принята:  
на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ детского сада  
Протокол № 5  
от 27 августа 2025 г.

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ  
детского сада «Мечта»

Сажина О.И.  
Приказ № 67 от 27.08. 2025г



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»»  
(базовый уровень)**

Срок реализации программы – 3 года

Возраст детей: 3-7 лет

Автор составитель:  
Арситов Кирилл Михайлович  
педагог доп.образования  
высшей квалификационной категории

г. Бор  
2025г.

## Содержание

|                          | № Раздел                                   | Стр.  |
|--------------------------|--|-------|
| 1.                       | Пояснительная записка                      | 3-7   |
| 2                        | Учебный план                               | 7-8   |
| 3                        | Содержание программы                       | 8     |
| 4                        | Календарный учебный график                 | 9-22  |
| 5                        | Формы контроля, аттестации                 | 22    |
| 6                        | Оценочные материалы                        | 22    |
| 7                        | Методическое обеспечение                   | 22-23 |
| Воспитательный компонент |  |       |
| 8                        | Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания | 24    |
| 9                        | Формы и методы воспитания                  | 24    |
| 10                       | Условия воспитания, анализ результатов     | 24    |
| 11                       | Календарный план воспитательной работы     | 25    |
| 12                       | Кадровое обеспечение                       | 25    |
| 13                       | Материально-техническое обеспечение        | 25    |
| 14                       | Информационное обеспечение                 | 26    |

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков овладения футболом на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта, который предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

### **Актуальность**

Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, обусловленную проблемами здоровьеобеспечения детей.

Качественные преобразования моторной сферы детей в младшем, среднем, старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОУ, элементарных подвижных игр для решения этих задач явно недостаточно, в то время как высокий интерес к играм, содержащим сложно координированные двигательные действия, обусловлен биологически и связан с качественными изменениями развития организма ребенка.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы можно найти в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти,

рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игры и упражнения с мячом в программе «Мини-футбол в дошкольном образовательном учреждении» благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме и передаче мяча, забивании его в ворота, но и в ходьбе, беге, прыжках. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Адресат программы:** Программа дополнительного образования «Мини-футбол» рекомендуется к использованию в работе с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста (3-7 лет).

### **Особенности физического развития детей четвёртого года жизни**

- Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.
- Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.
- Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.
- Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегут, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.
- Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.
- Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А

это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Нагрузка для детей должна быть равномерной на все части тела.

- Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.
- Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.
- Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.
- О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.
- Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.
- Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.
- Процессы возбуждения и торможения в коре головного легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают.
- Все приобретённые умения на физкультурных занятиях должны реализовываться в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Особенности физического развития пятого года жизни.**

- Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.
- Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.
- Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.
- Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

## **Особенности развития детей шестого года жизни**

- Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.
- ) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому очень важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц-разгибателей.
- Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Игры с мячом в том числе способствуют развитию этих мышц.
- Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.
- Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.
- По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.
- У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.
- У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют упражнения по тактической подготовке.
- Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.
- Дети способны выполнять физические упражнения по своей инициативе, пытаются самостоятельно преодолевать трудности в освоении сложных движений. Им доступна коллективная форма физкультурных соревнований.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка старшего дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку
- Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

**Объем и срок освоения программы:** – общее количество часов за весь срок обучения - 216 ч. за 3 года.

Продолжительность обучения составляет 36 недель– 72 занятия в год.

**Формы обучения:**

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- спортивные досуги, развлечения.

**Режим занятий:** - 216 часов, 3 года, 1-й год – 72 часа, 2-й год – 72 часа, 3-й год – 72 часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю.

От 3 до 5 лет – не более 20 мин

От 5 до 6 лет – не более 30 мин.

**Планируемые (ожидаемые) результаты**

**В результате освоения программы:**

- укрепится здоровье детей
- повысится уровень двигательной активности
- сформируются двигательные умения и навыки
- повысится уровень сформированности основных физических качеств
- укрепится уверенность детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

## 2. Учебный план

| №п | Наименование раздела темы | Количество часов |        |          |
|----|---------------------------|------------------|--------|----------|
|    |                           | всего            | теория | практика |
| 1  | Теоретическая подготовка  | 10               |        |          |

|     |  |     |     |     |
|-----|--|-----|-----|-----|
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности                       |     | 0,5 |     |
| 1.2 | История игры мини-футбол                                 |     | 0,5 |     |
| 1.3 | Сведения о личной гигиены детей                          |     | 3   |     |
| 1.4 | Методика спортивной тренировки ,<br>построение разминки. |     | 1   |     |
| 1.5 | Правила игры, соревнования                               |     | 4   |     |
| 2   | Физическая подготовка                                    | 10  |     |     |
| 2.1 | Общefизическая подготовка                                |     |     | 5   |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка                        |     |     | 5   |
| 3   | Техническая и тактическая подготовка                     | 20  |     |     |
| 3.1 | Техника игры без мяча                                    |     |     | 3   |
| 3.2 | Техника игры с мячом                                     |     |     | 4   |
| 3.3 | Тактика атаки  |     |     | 3   |
| 3.4 | Тактика обороны  |     |     | 3   |
| 3.5 | Сдача нормативов   |     |     | 2   |
| 3.6 | Контрольные игры   |     |     | 3   |
|     | всего  | 40ч | 9ч  | 23ч |

### 3. Содержание учебного плана

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на действиях с мячом и без мяча, технической и физической подготовке.

Общее количество занятий в год – 72 (1 год) + 72 (2 год) + 72 (3 год)

*1-й год*

Раздел 1 ЗНАКОМСТВО – 8 занятий

Раздел 2 ЕСЛИ ЛЮБИШЬ ТЫ ФУТБОЛ, СЛУШАЙ ТРЕНЕРА – ОН В НЁМ – 12 занятий

Раздел 3 БЕЗ УДАРА – НЕТ ГОЛА, БЕЗ ГОЛОВ НЕ ТА ИГРА - 20 занятий

Раздел 4 МЯЧ – ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА, С НЕЙ ДРУЖУ, ГУЛЯЮ, СПЛЮ! ЕСЛИ  
НАДО Я СУМЕЮ ОБЫГРАТЬ ВСЕХ, ВСЕХ ВОКРУГ - 32 занятий

*2-й год*

Раздел 1 НОВАЯ ВСТРЕЧА – 8 занятий

Раздел 2 ПОЛЮБИЛ ИГРУ ФУТБОЛ – 12 занятий

Раздел 3 ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ ВСЕХ РЕБЯТ, НУЖНО БЫТЬ УПОРНЫМ - 20 занятий

Раздел 4 САМЫЙ СИЛЬНЫЙ, БЫСТРЫЙ, УМНЫЙ ФУТБОЛИСТ - 32 занятий



3-й год

Раздел 1 ПОДГОТОВКА К ВЫПУСКНОМУ – 8 занятия

Раздел 2 ПЕРВАЯ ШКОЛА – ШКОЛА МЯЧА – 12 занятий

Раздел 3 НАУЧУСЬ Я ВСЕМ АЗАМ ФУТБОЛА - 20 занятий

Раздел 4 ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ МЯЧА - 32 занятий

### Организация занятий

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) – 72 занятия в год, 36 недель (2-й год) – 72 занятия, 36 недель (3-й год) – 72 занятия в год, с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий:

Младшая группа – не более 15 мин

Средняя группа – не более 20 мин

Старшая группа – не более 25 мин

### 4. Календарно-учебный график (младшая группа)

| Раздел   | Содержательные блоки        |              |                           |              |                                   |              |                   |              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|
|  | Что такое футбол?           |              | Начинается игра           |              | Продолжается игра                 |              | Ловкие футболисты |              |
|  | Тема                        | Кол-во часов | Тема                      | Кол-во часов | Тема                              | Кол-во часов | Тема              | Кол-во часов |
| ЗНАКОМСТВО                                       | Знакомство с игрой «Футбол» | 3            |                           |              |                                   |              |                   |              |
|  | Знакомство с техникой       | 3            |                           |              |                                   |              |                   |              |
|  | Что мы умеем?               | 2            |                           |              |                                   |              |                   |              |
| ЕСЛИ ЛЮБИШЬ ТЫ ФУТБОЛ, СЛУШАЙ ТРЕНЕРА – ОН В НЁМ |                             |              | «Подари мне мама мяч»     | 4            |                                   |              |                   |              |
|  |                             |              | «Буду я мячом играть»     | 4            |                                   |              |                   |              |
|  |                             |              | «Мяч ведь можно попинать» | 4            |                                   |              |                   |              |
| БЕЗ УДАРА – НЕТ ГОЛА, БЕЗ ГОЛОВ НЕ ТА ИГРА       |                             |              |                           |              | «Куда я – туда и мяч»             | 2            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Бью как Роберто Карлос»          | 2            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Я техничный и быстрый футболист» | 4            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Ищу себя на площадке»            | 4            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Принял, отдал, открылся»         | 2            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Играй как Бекхем»                | 1            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Силовая»                         | 1            |                   |              |
|  |                             |              |                           |              | «Скоростная»                      | 2            |                   |              |

|   |  |  |  |  |                       |   |                                |   |
|---|--|--|--|--|-----------------------|---|--------------------------------|---|
|   |  |  |  |  | «Обыграй и забей гол» | 2 |                                |   |
| МЯЧ – ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА, С НЕЙ ДРУЖУ, ГУЛЯЮ, СПЛЮ! ЕСЛИ НАДО Я СУМЕЮ ОБЫГРАТЬ ВСЕХ, ВСЕХ ВОКРУГ |  |  |  |  |                       |   | «Самый быстрый»                | 5 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Футбол с лесными жителями»    | 5 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Челнок»                       | 2 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Штрафной удар»                | 3 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Прыг-скоч»                    | 2 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Универсальный игрок»          | 3 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Чему мы научились?»           | 2 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Техника Криштьяно Роналду»    | 5 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Кручу, верчу – запутать хочу» | 5 |
|   |  |  |  |  |                       |   | «Универсальная команда»        | 4 |

## РАЗДЕЛ 1 «ЗНАКОМСТВО» (8 занятий)

### Тема 1-3 «Знакомство с игрой «Футбол»

1. Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире, в него играют и зайчата и крольчата, медвежата и волчок, все хотят забить голов», подвижная игра «догонялки с домиками» (водящие тренеры), разминка на месте (без мячей), ведение мяча прямо (змейкой), удары по воротам с места. Игра в футбол.

### Тема 3-6 «Знакомство с техникой»

1. Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол в сказочном варианте) Знакомство с техникой владения мяча в квадрате (катать подошвой вперёд назад, влево вправо обеими ногами; ведение мяча – по свистку остановить его подошвой, подкинуть мяч и поймать его двумя руками, стукнуть мяч об пол и поймать его). Игровое упражнение «Замри». Игра в футбол.

### Тема 6-8 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); удар по воротам – (расстояние 3м, размеры ворот – 1 X 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (500 гр). Бросок мяча вверх и ловля его, двумя руками не давая ему стукаться об пол, стуканье мяча об пол и ловля его, не давая стукнуться мячу ещё раз.

## РАЗДЕЛ 2 «ЕСЛИ ЛЮБИШЬ ТЫ ФУТБОЛ, СЛУШАЙ ТРЕНЕРА – ОН В НЁМ» (12 занятий)

### Тема 8-12 «Подари мне мама мяч»

Школа мяча: работа с мячом в квадрате (подкинуть мяч руками и поймать его, стукнуть мяч об пол и поймать его, бег с мячом в квадрате, работа подошвой вперёд назад, влево вправо обеими ногами, бег около мяча – по сигналу положить сначала правую, затем левую ногу, потом тоже – самое с коленками).

*Игровое упражнение:* «Замри».

*Подвижная игра:* «Рыцари и дракон».

Игра в футбол.

**Тема 12-16** «Буду я мячом играть»

Школа мяча: работа с мячом в прямоугольнике ( бег на около мяча (частота) – по сигналу сесть на мяч (полетать как самолётчик, подняв сначала одну ножку, затем другую), бег около мяча – по сигналу лечь на мяч (покататься вперёд – назад), бег около мяча – по сигналу дотронуться головой до мяча (пободать как коровки), ведение мяча в прямоугольнике (далеко не отпуская его), ведение мяча – по сигналу остановить подошвой).

*Игровое упражнение:* «Оббеги конус».

*Подвижная игра:* «Догонялки из трёх видов» (1.догнать тренера и дать пять, 2.дотронуться мячом до тренера, 3.кинуть и попасть мячом в тренера). Игра в футбол.

**Тема 16-20** «Мяч ведь можно попинать»

Школа мяча: работа с мячом в кругу (подкинуть – поймать, стукнуть об пол – поймать, ведение мяча в кругу – по свистку: положить левую, затем правую ногу; сначала левую, затем правую коленку; сесть на мяч; лечь на мяч; дотронуться до мяча головой). Введение мяча в кругу и по сигналу тренера “атака ворот” – забить гол в ворота. Введение мяча до фишки и удар по воротам.

*Игровые упражнения:* «Догони меня».

*Подвижные игры:* «Мышеловка».

*Малоподвижная игра:* «Мышки» спокойная ходьба.

Игра в футбол.

### РАЗДЕЛ 3 «БЕЗ УДАРА – НЕТ ГОЛА, БЕЗ ГОЛОВ НЕ ТА ИГРА» (20 занятий)

**Тема 20-22** «Куда я – туда и мяч»

Общий сбор. Разминка с мячами. Игровое упражнение “Замри с мячами”. Введение мяча от бровки разными способами. Введение мяча до конуса и удар по воротам.

*Подвижная игра:* «Передай мяч» разными способами.

*Малоподвижная игра:* «Паровозик».

**Тема 22-24** «Бью как Роберто Карлос»

Общий сбор. Разминка на месте. Догонялки из трёх видов (дать пять тренеру, дотронуться мячом до тренера, попасть мячом в тренера). Удары по воротам с места: об бегание змейкой и удар по воротам. Удары по воротам с наката: бег до конуса и удар по катящему мячу. Об бегание дугой и удар с места, с наката.

*Игровое упражнение:* «Кто быстрее» - дети по свистку по очереди из двух колонн должны забить гол быстрее соперника.

*Подвижная игра:* «Перенеси мяч» - дети по очереди из двух колонн бегут до домика с мячами и переносят в свой домик мяч.

Игра в футбол.

**Тема 24-28** «Я техничный и быстрый футболист»

Общий сбор. Разминка на месте. Работа с мячом в прямоугольнике (ведение мяча в разных направлениях, ведение мяча с остановкой, ведение мяча: шагом, бегом; ведение мяча сначала только правой ногой, затем левой). Введение мяча от бровки: 1) кто быстрее от бровки до бровки; 2) ведение мяча от бровки до первой фишки и обратно, до второй фишки и обратно, до третьей фишки и обратно.

*Игровое упражнение:* «Кто первый сядет на мяч» - дети бегают по кругу около мячей и по свистку нужно сесть на мяч, игра на вылет, после каждого раза мячей становится на один меньше, чем количество игроков.

*Подвижная игра:* «Цветные автомобили с мячами» - дети ведут мяч, когда поднята зелёная фишка бегом, когда красная фишка – останавливают мяч, когда жёлтая фишка – шагом ведут мяч.

Игра в футбол.

#### **Тема 28-32 «Ищу себя на площадке»**

Общий сбор. Разминка на месте. Догонялки с хвостиками.

*Игровое упражнение:* «Догонялки цепочкой» - начинает один водящий, затем ловят второго, третьего и так до последнего.

*Подвижная игра:* «Кошки - мышки» - мышки становятся напротив кошек, задача мышек пробежать в норки мимо кошек.

*Малоподвижная игра:* «4 позиции» - задача повторять в разной последовательности за тренером 4 позиции: солдатик, звёздочка, зайка, змея.

#### **Тема 32-34 «Принял, отдал, открылся»**

Общий сбор. Догонялки с хвостиками и с мячами в руках. Работа в парах: между конусами дать пас партнёру и принять мяч от партнёра. Пас и приём треугольником: 1) принимать мяч и отдавать пас по кругу; 2) по краям треугольника с мячами, в центре без мяча. По очереди с краёв дают пас тому, кто стоит в центре, и принимают от него обратный пас. В центре игрок меняется через 2 минуты. Удары по воротам через пас тренеру: отдать пас тренеру, после возврата тренером мяча удар по воротам.

*Подвижная игра:* «Ловишки с мячом».

Игра в футбол.

#### **Тема 34-35 «Играй как Бекхем»**

Общий сбор. Догонялки с хвостиками в квадрате с ведением мяча ногой. Работа с мячом в квадрате: с мячом в руках, около мяча, с мячом в ногах. Ведение мяча – по свистку забить гол в ворота.

*Игровое упражнение:* «Замри с мячами».

*Подвижная игра:* «Мышеловка».

Игра в футбол.

#### **Тема 35-36 «Силовая»**

Общий сбор. Полоса препятствий: прыжки через фишки (кочки), частота на координационной лесенке (быстрое передвижение ногами с продвижением вперёд), барьеры (подлезть, перепрыгнуть, подлезть, перепрыгнуть), об бегание змейкой до линии старта.

*Игровое упражнение:* «Оббеги конус».

*Подвижная игра:* «Собери грибочки».

Игра в футбол.

#### **Тема 36-38 «Скоростная»**

Общий сбор. Разминка от бровки. Полоса препятствий на скорость: ускорение 5 метров за тренером, об бегание змейкой, частота на координационной лесенке. Упражнения от бровки (разными способами).

*Подвижные игры:* «Огуречик огуречик».

*Малоподвижная игра:* «Сдуй пушинку».

Игра в футбол.

#### **Тема 38-40 «Обыграй и забей гол»**

Общий сбор. Ведение мяча между пятью конусами. Обводка фишек в квадрате. Обводка трёх конусов и удар по воротам.

Игра в футбол ЗнаЗ, бнаб.

#### РАЗДЕЛ 4 «МЯЧ – ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА, С НЕЙ ДРУЖУ, ГУЛЯЮ, СПЛЮ! ЕСЛИ НАДО Я СУМЕЮ ОБЫГРАТЬ ВСЕХ, ВСЕХ ВОКРУГ» (32 занятий)

##### **Тема 40-45 «Самый быстрый»**

Общий сбор.

*Игровые упражнения:* «Кто быстрее руками». «Кто быстрее ногами».

Эстафеты: 1) об бегание конуса и обратно; 2) об бегание с мячом в руках; 3) ведение мяча до конуса, взять мяч в руки и бежать назад. Полоса препятствий на скорость (ускорение, бег змейкой, частота на координационной лесенке).

*Подвижная игра:* «Огуречик огуречик».

*Малоподвижная игра:* «Замри на месте».

##### **Тема 45-50 «Футбол с лесными жителями»**

Общий сбор. Разминка на месте. Работа с мячом в квадрате ( зайки ведут мяч, волки у них отнимают: сначала тренера ведут мяч (зайки) – дети (волки) отнимают, затем наоборот). Полоса препятствий в лесу: пробежать в тоннель, прыгать – подлезать через барьеры, прыжки через кочки (фишки), ускорение по сказочной, разноцветной дорожке.

*Игровые упражнения:* «Замри».

*Подвижные игры:* «Собери грибочки» - на площадке раскиданы фишки и по свистку дети начинают собирать грибочки (фишки), кто больше соберёт тот самый лучший грибник. «Кот и мыши».

Игра в футбол.

##### **Тема 50-52 «Челнок»**

Общий сбор. Разминка на месте. Догонялки с хвостиками, с домиками. Ведение мяча от бровки. Челнок: до первой фишки и назад, до второй фишки и назад, то третьей фишки и назад. Эстафеты: 1) по очереди с двух колон один ребёнок кладёт мяч в обруч, передаёт эстафету и следующий забирает мяч из обруча и до последнего; 2) об бегание конуса и обратно.

*Игровые упражнения:* «Морозы», «Замри».

*Подвижная игра:* «Маленькие ножки».

*Малоподвижная игра:* «Съедобное не съедобное».

##### **Тема 52-55 «Штрафной удар»**

Общий сбор. Разминка на месте. Работа с мячом в квадрате. Удары по воротам (с места, с наката, с остановкой), тоже самое через пас тренеру.

*Подвижная игра:* «Найди пару».

Игра в футбол.

##### **Тема 55-57 «Прыг-скок»**

Общий сбор. Разминка с мячами. Работа с мячом в прямоугольнике. Прыжки через фишки – об бегание змейкой и удар по воротам. Работа на координационной лесенке. Эстафеты с прыжками.

*Подвижные игры:* «Огуречик огуречик», «Бегите ко мне».

*Малоподвижная игра:* «Поймай комара».

Игра в футбол.

##### **Тема 57-60 «Универсальный игрок»**

Беседа: умей нападать, умей защищаться. Дети делятся на 2 колонны, одни нападающие – другие защитники (нападающие ведут мяч и стараются обвести защитника и забить гол, а защитники стараются отнять мяч у нападающих не дав им ударить по воротам. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3 на 3.

##### **Тема 60-62 «Чему мы научились?»**

Диагностика

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); удар по воротам – (расстояние 3м, размеры ворот – 1 X 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (500 гр). В движении бросок мяча вверх и ловля его, двумя руками не давая ему стукаться об пол, стуканье мяча об пол и ловля его, не давая стукнуться мячу ещё раз.

**Тема 62-67 «Техника Криштьяно Роналду»**

Общий сбор. Работа с мячом в кругу (положить сначала левую, затем правую ногу на мяч и катать его вперёд-назад, влево-вправо; ведение в кругу сначала только левой ногой, затем только правой; ведение мяча по кругу сначала левой, затем правой ногой; ведение мяча обеими ногами в кругу, затем по кругу). Ведение мяча с остановкой: катнуть правой ногой – остановить левой, затем наоборот. Ведение мяча до фишки, затем остановка его и уход сначала вправо, затем влево и удар по воротам.

Игра в футбол.

**Тема 67-72 «Кручу, верчу – запутать хочу»**

Общий сбор. Работа с мячом в овале (ведение мяча, ведение с остановкой, катнуть-остановить-развернуться-катнуть-остановить-развернуться, перекат мяча с левой ноги на правую и обратно, работа между ног мячом как часики влево – вправо, перемахи вокруг мяча (рисуем нолик), перемахи вокруг мяча с уходами влево – вправо, бег около мяча: мяч между ног, ноги по шире и бег вперёд назад).

*Подвижная игра:* «Кто быстрее сядет на мяч».

Игра в футбол.

**Тема 72-76 «Универсальная команда»**

Общий сбор. Разминка с мячами. Догонялки из трёх видов. Ведение мяча в колоннах: 1)ведение мяча с остановкой около партнёра; 2)ведение мяча с откатом пяткой на ход партнёру по команду; 3)пас партнёру стоящему, напротив, в колонне и приём мяча.

Игровое упражнение: оббеги конус в парах.

*Подвижные игры:* «Кошки мышки», «Пробеги мимо».

Игра в футбол.

**Календарно-учебный график (средняя группа)**

| Раздел        | Содержательные блоки                   |              |                 |              |                   |              |                   |              |
|---------------|--|--------------|-----------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
|               | Что такое футбол?                      |              | Начинается игра |              | Продолжается игра |              | Ловкие футболисты |              |
|               | Тема                                   | Кол-во часов | Тема            | Кол-во часов | Тема              | Кол-во часов | Тема              | Кол-во часов |
| НОВАЯ ВСТРЕЧА | Продолжаем знакомство с игрой «Футбол» | 3            |                 |              |                   |              |                   |              |
|               | Продолжаем учиться играть в            | 3            |                 |              |                   |              |                   |              |

|   |               |   |             |   |                        |   |                    |   |
|---|---------------|---|-------------|---|------------------------|---|--------------------|---|
|   | футбол        |   |             |   |                        |   |                    |   |
|   | Что мы умеем? | 2 |             |   |                        |   |                    |   |
| ПОЛЮБИЛИ ИГРУ ФУТБОЛ                          |               |   | Школа мяча  | 4 |                        |   |                    |   |
|   |               |   | Школа паса  | 4 |                        |   |                    |   |
|   |               |   | Школа удара | 4 |                        |   |                    |   |
| ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ ВСЕХ РЕБЯТ, НУЖНО БЫТЬ УПОРНЫМ |               |   |             |   | Учимся новому          | 2 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Работаем обеими ногами | 2 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Не потеряй мяч         | 4 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Стенка                 | 4 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Скорость               | 2 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Туда-сюда              | 1 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Ты мне – я тебе        | 1 |                    |   |
|   |               |   |             |   | Я мячом легко владею   | 2 |                    |   |
| САМЫЙ СИЛЬНЫЙ, БЫСТРЫЙ, УМНЫЙ ФУТБОЛИСТ       |               |   |             |   | Работа сообща          | 2 |                    |   |
|   |               |   |             |   |                        |   | Повторим           | 5 |
|   |               |   |             |   |                        |   | Какой красивый гол | 5 |
|   |               |   |             |   |                        |   | Челнок             | 2 |
|   |               |   |             |   |                        |   | Самый сильный      | 3 |
|   |               |   |             |   |                        |   | Прыг-скок          | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | Умей<br>нападать –<br>умей<br>защищаться | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  | Чему мы<br>научились?                    | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  | Как<br>волшебник                         | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  | Забью<br>много<br>голов                  | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  | Одна<br>команда                          | 4 |

## РАЗДЕЛ 1 «НОВАЯ ВСТРЕЧА» (8 занятий)

### Тема 1-3 «Продолжаем знакомство с игрой «Футбол»

Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», Игровое упражнение догонялки с хвостиками. Ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам.

Игра в футбол.

### Тема 3-6 «Продолжаем учиться играть в футбол»

Беседа: учимся играть в футбол. Знакомство с техникой владения мяча (ведение, удар, остановка, отбор).

Игра в футбол.

### Тема 6-8 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 X 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

## РАЗДЕЛ 2 «ПОЛЮБИЛ ИГРУ ФУТБОЛ» (12 занятий)

### Тема 8-12 «Школа мяча»

Разминка. Работа с мячом в квадрате (ведение мяча, работа подошвой). Ведение мяча от бровки.

*Игровые упражнения:* «Догонялки с мячами», «Догони мяч».

*Подвижные игры:* «Чей обруч», «Брось, поймай».

Игра в футбол.

### Тема 12-16 «Школа паса»

Разминка. Пас приём между конусами в парах. Пас приём треугольником.

*Игровые упражнения:* «Догонялки цепочкой», «Перенос трех мячей».



*Подвижные игры:* «Мяч водящему», «Мяч и веревка».

Игра в футбол.

**Тема 16-20** «Школа удара»

Разминка. Ведение мяча и удар. Удар с места, с наката, с приёмом. Удар через пас (в стенку).

*Игровые упражнения:* «Пингвины с мячом», «Передал - садись».

*Подвижные игры:* «Ловишка в кругу», «Сделай фигуру».

Игра в футбол.

### РАЗДЕЛ 3 «ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ ВСЕХ РЕБЯТ, НУЖНО БЫТЬ УПОРНЫМ» (20 занятий)

**Тема 20-22** «Учимся новому»

Разминка с мячами. Догонялки с хвостиками и мячами в руках. Обводка конусов и удар по воротам. Работа с мячом в кругу. Челноки. Игра в футбол.

**Тема 22-24** «Работаем обеими ногами»

Разминка. Работа с мячом в кругу (ведение только левой, затем только правой ногами; ведение по кругу сначала левой, затем правой ногами). Обводка змейкой сначала левой затем правой ногами. Игра в футбол.

**Тема 24-28** «Не потеряй мяч»

Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча.

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами.

*Игровое упражнение:* «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч.

*Подвижная игра:* «Пустое место».

Игра в футбол.

**Тема 28-32** «Стенка»

Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость.

*Игровое упражнение:* «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно.

*Подвижная игра:* «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий».

*Малоподвижная игра:* «Запомни и замри».

**Тема 32-34** «Скорость»

Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение.

Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.

*Игровое упражнение:* «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно.

*Подвижная игра:* «Ловкий оленевод».

Игра в футбол.

**Тема 34-35** «Туда-сюда»

Ведение с изменением направления, передача мяча.

Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу.

*Игровое упражнение:* «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга».

*Подвижная игра:* «Меткий стрелок».

Игра в футбол.

**Тема 35-36** «Ты мне – я тебе»

Передача мяча, ведение.

Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами.

*Игровое упражнение:* «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята».

*Подвижная игра:* «Шишки, желуди, орехи».

Игра в футбол.

**Тема 36-38** «Я мячом легко владею»

Техника владения мячом.

Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте.

*Игровые упражнения:* «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча, «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча».

*Подвижные игры:* «Ловля оленей», «Волк и олени».

*Малоподвижная игра:* «Летает - не летает».

Игра в футбол.

**Тема 38-40** «Работа сообща»

Ведение мяча разными способами. Ведение мяча в колоннах. Передача мяча в колоннах с приёмом. Игра в футбол на маленькой площадке, на средней площадке.

#### РАЗДЕЛ 4 «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ, БЫСТРЫЙ, УМНЫЙ ФУТБОЛИСТ» (32 занятия)

**Тема 40-45** «Повторим»

Разминка. Ведение мяча в квадрате обеими ногами. Удары по воротам обеими ногами. Челноки. Игра в футбол.

**Тема 45-50** «Какой красивый гол»

Ведение с последующим ударом по воротам.

Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Удар мяча в цель.

*Игровые упражнения:* «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек.

*Подвижные игры:* «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, «Мяч с топотом».

Игра в футбол.

**Тема 50-52** «Челнок»

Челночный бег.

Челночный бег. Ведение мяча - челнок.

*Игровые упражнения:* «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты.

*Подвижная игра:* «Успей поймать!».

*Малоподвижная игра:* «Ухо-лоб-нос».

**Тема 52-55** «Самый сильный»

Полоса препятствий (об бегание змейкой, барьеры, прыжки через фишки). Ведение мяча от бровки. Эстафеты.

Игра в футбол.

**Тема 55-57** «Прыг-скок»

Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча, Передача мяча в тройках.

Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Передача мяча в тройках. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева.

*Игровое упражнение:* «Головой удерживая мяч».

*Подвижные игры:* «Охотники и звери», «Поймай мяч».

*Малоподвижная игра: «У кого мяч».*

Игра в футбол.

**Тема 57-60** «Умей нападать – умей защищаться»

Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3 на 3.

**Тема 60-62** «Чему мы научились?»

Диагностика

Ведение мяча змейкой – 10 м не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);

Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

**Тема 62-67** «Как волшебник»

Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги.

*Подвижные игры:* «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом», «Отбивка оленей».

*Малоподвижная игра:* «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.

Игра в футбол.

**Тема 67-72** «Забью много голов»

Ведение с ударом.

Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги.

*Подвижная игра:* «Кого называли – тот и ловит мяч».

Игра в футбол.

**Тема 72-76** «Одна команда»

Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру.

Ведение и передача. Удар с отскоком. Удар с уходом вправо или влево.

Игра в футбол.

### Календарно-учебный график (старшая группа)

| Раздел                  | Содержательные блоки                   |              |                 |              |                   |              |                   |              |
|-------------------------|--|--------------|-----------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
|                         | Что такое футбол?                      |              | Начинается игра |              | Продолжается игра |              | Ловкие футболисты |              |
|                         | Тема                                   | Кол-во часов | Тема            | Кол-во часов | Тема              | Кол-во часов | Тема              | Кол-во часов |
| ПОДГОТОВКА К ВЫПУСКНОМУ | Вспоминаем знакомство с игрой «Футбол» | 3            |                 |              |                   |              |                   |              |
|                         | Вспоминаем, как учились играть в       | 3            |                 |              |                   |              |                   |              |

|                             |             |   |                                       |   |  |   |  |  |
|-----------------------------|-------------|---|---------------------------------------|---|--|---|--|--|
|                             | футбол      |   |                                       |   |  |   |  |  |
|                             | Диагностика | 2 |                                       |   |  |   |  |  |
| ПЕРВАЯ ШКОЛА – ШКОЛА МЯЧА   |             |   | Школа мяча                            | 4 |  |   |  |  |
|                             |             |   | Школа мяча                            | 4 |  |   |  |  |
|                             |             |   | Школа мяча, удар по неподвижному мячу | 4 |  |   |  |  |
| НАУЧУСЬ Я ВСЕМ АЗАМ ФУТБОЛА |             |   |                                       |   | Школа мяча, ведение мяча                               | 2 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Школа мяча, ведение мяча                               | 2 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Школа мяча   | 4 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Техника передвижения, ведение мяча                     | 4 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Удар по неподвижному мячу, ведение мяча                | 2 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча  | 1 |  |  |
|                             |             |   |                                       |   | Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку» | 1 |  |  |

|                        |  |  |  |  |  |   |   |   |
|------------------------|--|--|--|--|--|---|---|---|
|                        |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления , скоростное ведение | 2 |   |   |
|                        |  |  |  |  | Ведение с изменением направления , передача мяча           | 2 |   |   |
| ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ МЯЧА |  |  |  |  |  |   | Передача мяча, ведение                  | 5 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Техника владения мячом                  | 5 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Техника владения мячом                  | 2 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Техника передвижения                    | 3 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча   | 2 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Ведение с последующим ударом по воротам | 3 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Ведение с последующим ударом по воротам | 2 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Челночный бег                           | 5 |
|                        |  |  |  |  |  |   | Диагностика                             | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  | Ознакомле<br>ние с<br>обманными<br>движениям<br>и | 4 |
|--|--|--|--|--|--|--|---|---|

## РАЗДЕЛ 1 «ПОДГОТОВКА К ВЫПУСКНОМУ» (8 занятий)

### Тема 1-3 «Вспоминаем знакомство с игрой «Футбол»

Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.

### Тема 3-6 «Вспоминаем, как учились играть в футбол»

Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.

### Тема 6-8 «Диагностика»

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);

Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

## РАЗДЕЛ 2 «ПЕРВАЯ ШКОЛА – ШКОЛА МЯЧА» (12 занятий)

### Тема 8-12 «Школа мяча»

Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.

### Тема 12-16 «Школа мяча»

Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.

### Тема 16-20 «Школа мяча, удар по неподвижному мячу»

Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.

## РАЗДЕЛ 3 «НАУЧУСЬ Я ВСЕМ АЗАМ ФУТБОЛА» (20 занятий)

### Тема 20-22 «Школа мяча, ведение мяча»

Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.

### Тема 22-24 «Школа мяча, ведение мяча»

Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и.: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».

### Тема 24-28 «Школа мяча»

Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.

**Тема 28-32** «Техника передвижения, ведение мяча»

«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».

**Тема 32-34** «Удар по неподвижному мячу, ведение мяча»

Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.

**Тема 34-35** «Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами.

Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.

**Тема 35-36** «Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».

**Тема 36-38** «Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение»

Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.

**Тема 38-40** «Ведение с изменением направления, передача мяча»

Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.

#### РАЗДЕЛ 4 «ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ МЯЧА» (32 занятий)

**Тема 40-45** «Передача мяча, ведение»

Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.

**Тема 45-50** «Техника владения мячом»

Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».

**Тема 50-52** «Техника владения мячом»

Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/и.: «Волк и олени». Игра в футбол.

**Тема 52-55** «Техника передвижения»

Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол.

**Тема 55-57** «Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.»

Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».

**Тема 57-60** «Ведение с последующим ударом по воротам»

Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: «Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.

**Тема 60-62** «Ведение с последующим ударом по воротам»

Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.

**Тема 62-67** «Челночный бег»

Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за реки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».

**Тема 67-72** «Диагностика»

Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);

Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

**Тема 72-76** «Ведение с обманными движениями»

Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.

- 5. Формы аттестации :** итоговые занятия, соревнования, спортивные развлечения, спортивные праздники совместно с родителями.

## 6.Оценочные материалы

| Виды движений:         |  | 1-й год обучения  | 2-й год обучения   | 3-й год обучения  |
|------------------------|--|---|--|---|
| Элементы игры в футбол | Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); | Ведение, перемещаясь шагом, ошибки в технике ведения, 3-4 раза потерял мяч. | Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 2-3 раза потерял мяч. | Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 раз потерял мяч. |
|                        | Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов  | Из 5 ударов 3 попадания.  | Из 5 ударов 4 попадания.   | Из 5 ударов 5 попаданий.  |



## **7. Методическое обеспечение**

### **Условия реализации программы (материально-технические условия)**

- Спортивный зал МАДОУ детского сада «Мечта»
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные Torres);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- координационные лесенки;
- манишки (зелёные, красные);
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- правила игры в футбол;
- конспекты организованной образовательной деятельности.

## **Воспитательный компонент**

### **8. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

#### **Задачи воспитания:**

- ✓ воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость,
- ✓ выдержку, силу воли;
- ✓ формировать стойкие гигиенические навыки;
- ✓ формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к
- ✓ занятиям по плаванию;

- ✓ способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению,
- ✓ появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде

### **Целевые ориентиры :**

-установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности.

## **9. Формы и методы воспитания.**

**Занятия в физ.зале:** Обеспечивают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

**Занятия в форме круговой тренировки:** Вводную и заключительную часть проводят в традиционной форме, в течение времени, отведённого для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, организуют круговую тренировку.

**Занятия, построенные на играх:** Привлекают возможностью применить знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.

### **Методы:**

**Словесные методы:** Включают объяснение, рассказ, беседу, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Помогают занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, осмыслить и устранить ошибки.

**Наглядные методы:** Включают показ упражнений и техники ведения мяча, использование учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Помогают понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Практические методы:** Упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Это облегчает освоение техники ведения мяча, позволяет избежать излишних ошибок.

**Соревновательный и игровой методы:** Широко применяются в начальном обучении футболу для повышения эмоциональности и динамизма занятий.

Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой.

**Метод непосредственной помощи:** Применяется, если после объяснения и показа задания новичок не может его выполнить. Инструктор берёт руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

## 10. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАДОУ детский сад «Мечта» в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, к выполнению своих заданий по программе. К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, отзывы родителей и педагогов.

**Диагностика результатов воспитательной работы** осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

## 11. Календарный план воспитательной работы

| РАЗДЕЛ                        | МЕРОПРИЯТИЯ   | СРОКИ    | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------------------------------|---|----------|--|
| Духовно-нравственное развитие | Беседа «Правила дружбы и безопасности на футбольном поле» | Сентябрь | Фотоотчет  |
| Работа одаренными детьми      | Игровой досуг «Веселые футболисты»                        | Декабрь  | Видеозапись, награждение   |
| Воспитание семейных ценностей | Открытое занятие «Папа, мама, я – футбольная семья»       | Март     | Совместные фото, отзывы родителей  |

## **Воспитательный компонент**

### **8. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

**Цель воспитания** – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

**Задачи:**

1. развивать личностных качеств ребенка – дошкольника в процессе усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. воспитывать позитивные отношения общественным ценностям, приобретение детьми соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

### **9. Формы и методы воспитания**

**Формы:**

- участие обучающихся в общих мероприятиях дошкольного учреждения,
- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

**Методы:**

- словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь).
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего/среднего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **10. Условия воспитания, анализ результатов**

Создание благоприятной обстановки, которая положительно влияет на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда)

Формирование и поддержание положительных традиций.

Использование разнообразных средств и методов воспитания (тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы)

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, к выполнению своих заданий по программе.

### 11. Календарный план воспитательной работы

| №  | Название мероприятия, события   | Направления Воспитательной работы                                  | Форма проведения  | Сроки проведения    |
|----|---------------------------------|--|---|---------------------|
| 1. | День знаний                     | Социальное<br>Познавательное                                       | Тематический день   | Сентябрь            |
| 2. | День детского здоровья          | Физическое и<br>оздоровительное                                    | Физкультурный досуг   | Сентябрь<br>Октябрь |
| 3. | День народного единства         | Социальное,<br>патриотическое,<br>физическое и<br>оздоровительное  | Беседы с детьми об истории праздника: «Край, в котором мы живем», «Что означает народное единство?» | Ноябрь              |
| 4. | Всемирный день детского футбола | Физическое и<br>оздоровительное                                    | Физкультурный досуг День детского футбола»  | Декабрь             |
| 5. | Международный олимпийский день  | Физическое и<br>оздоровительное                                    | Проведение эстафет, подвижных игр   | Январь              |
| 6. | День защитника Отечества        | Социальное<br>Патриотическое<br>Физкультурное и<br>оздоровительное | Мероприятия для детей, родителей  | Февраль             |
| 7. | День физкультурника             | Физическое и<br>оздоровительное                                    | Спортивное развлечение  | Март<br>Апрель      |
| 8. | День Победы                     | Патриотическое<br>Социальное<br>Познавательное                     | Демонстрация достижений   | Май                 |

### 12. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### 13. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал МАДОУ детского сада «Мечта» с инвентарём
- Методические пособия

## 14. Информационное обеспечение

1. Е.Ф. Желобкович. Футбол в детском саду. М., 2009;
2. 500 игр и эстафет, под ред. В.В.Кузина, С.А.Полиевского–М. «Физкультура и спорт
3. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей" на противоходе"и "на два темпа".ТВТ Дивизион 2008.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб.– Детство–пресс, 2012.

### Список литературы

1. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.- 96с., илл.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду - М.: Просвещение, 1992.
3. БылееваЛ.В., Коротков И.М. Подвижные игры.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Бодин В.И. Игры с мячом для здоровья. – М., 1991.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
6. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.- 160 с.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М., 1985.
8. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144.
9. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – Киев.: Рад. Школа, 1973.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136 с. – (Портфель учителя).
11. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995.- 224с.: илл.
12. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.- 96с., илл.
13. Фисенко М.А. Автор-составитель «Физкультура», издательско-творческий дом «Корифей», Волгоград, 2009
14. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М., Просвещение, 1986
15. Веревкин М.П. «Мини-футбол на уроке физической культуры», М., Физкультура и спорт, 2006, 192 стр.
16. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементам игры в футбол»,