

Управление образования Администрации Ангарского муниципального образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №96
(МБДОУ детский сад общеразвивающего вида №96)

г. Ангарск, Иркутская область, 665826, микрорайон 12, дом 15, тел/ факс (3955) 67 – 04 – 33, 67 – 05 – 93,
E-mail: MDOU96@mail.ru, ОКПО 27267139, ОГРН 1033800518619, ИНН/КПП 3801018277/380101001

Рассмотрена на
педагогическом совете
«_28_» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад общеразвивающего вида №96
Стрекаловская Е.П.
«19» сентября 2020г. Приказ № 114/6 -од

Дополнительная общеобразовательная программа
По физическому воспитанию
«ФУТБОЛ»
для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Разработчик: Аланова О.Г.

Должность: Инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Цели и задачи рабочей программы	4
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.5. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1. 6. Целевые ориентиры	7

II. Содержательный раздел

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы	10
2.2. Эффективность усвоения программы	13
2.3. Структура тренировки	13
2.4. Перспективное планирование	14
2.5. Планирование на учебный год	16

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение	24
3.2. Список методической литературы	24
3.3. Заключение	25
3.4 Приложение I.....	26
3.5 Приложение II.....	28
3.6 Приложение III.....	30

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

До сих пор люди не могут точно сказать: где и когда появился первый в мире мяч.

Орхеологи и в наше время находят на раскопках древних городов предметы, отдаленно поминающие по внешним данным современные мячи.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно подбрасывать и ловить, отбивать от пола, перебрасывать друг другу, мячом можно пятнать, выбивать, отбивать от стенки, забивать в ворота, играть в любимые подвижные игры («Съедобное — не съедобное», «Вышибало», «Горячая картошка», «Охотники и зайцы»).

Наблюдая за дошкольниками, можно с уверенностью сказать, что ничто так их не радует, как импровизационные игры с мячом. Мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, мини-баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве, и т.д.).

Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и, даже оздоровительную.

Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. В дошкольном детстве мяч становится самым популярным спортивным инвентарем на занятиях по физкультуре. Он превращается в «орудие выявления и источник развития: ребенок в целом, как личность находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил» (Е.А. Аркин 1968).

Гипотеза: использование разнообразных форм, приемов работы с мячом является эффективным средством физического воспитания и развития дошкольников.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

1.2. Актуальность программы.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей среднего и старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре.

Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском

саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет, полностью обеспечить потребность ребенка движением.

К тому же, современные дети и в домашних условиях мало двигаются, проводят много времени за компьютером и у телевизора. А родители, хотя и хотят видеть своих детей здоровыми, часто заняты своими проблемами, испытывают недостаток свободного времени.

При недостатке двигательной активности, возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

В целях повышения двигательной активности детей и укрепления их здоровья, в нашем детском саду организован кружок «ФУТБОЛ», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом их возраста, особенностями и состоянием здоровья.

После Чемпионата Мира - 2018 по футболу в России, футбол стал особенно популярен среди мальчиков и их родителей. С учетом социального заказа, организация занятий в секции «Футбола», стали наиболее актуальны, причём заниматься желают не только мальчики, но и девочки.

1.3 Цели и задачи рабочей программы:

Цель: обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях - достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Задачи рабочей программы:

1. Формировать у детей дошкольного возраста многообразие действий с мячом, интерес к игре в футбол.
2. Обогащать двигательный опыт детей, углублять знания о спортивных играх с мячом, о соблюдении правил в игре футбол.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: искусство ведения и передачи мяча, удар мячом по воротам и др.
4. Совершенствовать физические качества: быстроту, координацию, выносливость в процессе взаимодействия дошкольников с мячом, умение ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать у детей нравственные качества: уважение к партнеру, к сопернику, активность, смелость, самостоятельность.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

- В реализации данной программы участвуют дети 4 - 8 лет, их родители, педагоги ДОУ.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю в рамках кружка «Футбол».
- Продолжительность занятий:
4-5 лет (1-й год обучения) – 20 мин.
5-6 лет (2-й год обучения) – 25 мин.
6-8 лет (3-й год обучения) – 30 мин.
- К занятиям допускаются дети, посещающие МБДОУ детский сад общеразвивающего вида №96, имеющие допуск (справку) по состоянию здоровья от педиатра, при наличии «Договора» на оказание дополнительных услуг.
- Занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке в вечерний отрезок времени, строго по расписанию.
- Соблюдение требованиям СанПиНа (режим проветривания, влажной уборки, наличие у детей спортивной формы, количество детей в группе - не более 15 человек).
- Учебный материал каждого года обучения рассчитан на учебный год с сентября по май, в форме таблицы.
- Для поддержания у детей интереса к тренировкам, занятия проводятся на основе игровых заданий и упражнений, подвижных, эстафетных игр, носят соревновательный характер.
- Особенностью реализации программы является создание у детей ситуации успеха (благоприятного психологического климата).
- Физическое развитие осуществляется через создание единой системы воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, где прививаются основы здорового образа жизни.

1.5. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Программа «ФУТБОЛ»:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
3. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
4. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
5. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

Общепедагогические принципы:

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

- Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
 - Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
 - Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.
 - Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности.
- И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
 - Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.
 - Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.
 - Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания, реализованные в программе, осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Подходы в организации образовательного процесса:

- Комплексный.

Здоровье - основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием.

Сформированное сознание, развитой интеллект, понимание значимости здоровья - основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: "Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

- Индивидуально-дифференцированный.

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

1.6. Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- Ребёнок умеет применять полученные навыки передачи, ловли, ведения, бросков, отбора мяча, удара по мячу в игровой ситуации согласно правилам.
- Ребёнок выбирает более целесообразные способы и ситуации действий с мячом и

без него.

- Дошкольник ориентируется на площадке, способен находить удобное место для успешного ведения игры.
 - Ребёнок способен играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
 - Ребенок обладает установкой положительного отношения к партнерам и соперникам, к самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
 - Ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей.
 - Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
 - Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
 - Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
 - Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в игровой ситуации, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
 - Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
 - Проявляет ответственность за начатое дело.
 - Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Предполагаемые умения и навыки на 1-м году обучения:

- вести мяч с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; бегом;
- вести мяч с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- выполнять передачу мяча напарнику;
- выполнять упражнения с мячом с дополнительными заданиями;
- бросать мяч двумя руками из-за головы;
- ведение мяча с остановкой и фиксацией мяча;
- передавать мяч с помощью ног: друг другу в парах;
- удар мяча по воротам:
 - - по неподвижному мячу;
 - - по движущемуся от ребёнка мячу;
 - - по движущемуся на ребёнка мячу.

Предполагаемые умения и навыки на 2-м году обучения:

- вести мяч:
 - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал и фиксацией мяча;
 - с передачей напарнику;
 - с дополнительными заданиями;
- броски мяча двумя руками из-за головы;
- передавать мяч с помощью ног:
 - друг другу в парах, тройках;
 - в движении, «змейкой», по кругу;
- вести и передавать мяч в парах с продвижением вперёд (ходьба, бег)
- удар мяча по воротам:
 - по движущемуся от ребёнка мячу;
 - по движущемуся поперёк площадки мячу, набегая на него;
 - по движущемуся на ребёнка мячу.

На 3-м году обучения (6-8 лет) двигательные задания усложняются. Дошкольники более осмысленно и целенаправленно овладевают техническими приемами владения мячом, правилами игры в футбол, умением играть в команде.

Предполагаемые умения и навыки на 3-м году обучения:

- менять направление во время бега;
- резко останавливаться и снова начинать движение;
- выполнять удары по стационарному мячу различными частями стопы: верхней (прямой), верхне-внутренней (прямой внутренний), верхне-внешней (прямой внешний), внутренней (внутренний), верхом стопы и пяткой (удар пяткой)
- выполнять удары к стене разными способами и в цель;
- выполнять передачи мяча напарнику разными способами, с ударом в цель, в ворота;
- останавливать мяч разными способами;
- вести мяч «змейкой» в движении, навстречу партнеру, с ударом в цель;
- выполнять удары по воротам после ведения «змейкой»
- играть в детский футбол по упрощенным правилам.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Методы реализации программы:

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (показ с объяснением, звуковые сигналы);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь руководителя).
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;

Словесный:

- беседа, объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям; образный сюжетный рассказ;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Игровой:

- игровое сюжетно-событийное развертывание,
- игровые проблемно-практические ситуации,
- подвижные, эстафетные игры
- игры-соревнования

Двигательные игры позволяют внести разнообразие в занятия по обучению детей игре в футбол. Они помогают решать комплексные задачи как физической, так и технической подготовки детей, воспитывают нравственно-волевые и моральные качества.

Классификация двигательных игр:

Игра без мяча.

Специфика бега в футболе определена сущностью игровой деятельности, т.е. во время игры необходимо бегать, меняя направление, неожиданно останавливаться и снова резко начинать движение. С самого начала надо развивать у детей скорость.

Изменение направления в беге - один из способов преодоления контактов с противником и создание условий для дальнейшего проведения игры. Это умение развивается с помощью подвижных игр «наперегонки» с увёртываниями и остановками. Например, «Охотники и зайцы», «Пятнашки», «Охотник и волки», «Вышибало», «Выше ноги от земли».

Игры с мячом.

Удары по мячу ногой - основа для развития «чувства мяча». Они выполняются различными частями стопы. В таблице представлены упражнения, которые включаются в подготовку детей для усвоения различных ударов при игре в футбол.

Представленная система упражнений с мячом помогает созданию двигательных привычек и усвоению футбольной техники.

№	Специализированные упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Удары стационарного мяча внутренней частью стопы	3-6 раз	В имитационном движении удара голеностопный сустав подтянут. Опорная нога находится близко к мячу и немного подтянута в колене.
2.	Удары к стене внутренней стороной стопы	3-5 раз	На 3-4 м. от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 2-3 м., выполнение внутреннего удара к стене.
3.	Удары к стене внутренней стороной стопы левой и правой ноги	3-6 раз	На 4-5 м. от стены. мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 2-3 м., выполнение внутреннего удара к стене одной ногой, возвращение мяча принимается той же ногой. После этого удар выполняется другой ногой.
4.	Подача напарнику мяча внутренней стороной стопы на расстоянии 5-6 м. друг от друга	4-8 раз	Партнеры выполняют внутренний удар, пытаюсь подать мяч точно партнеру. Прием мяча выполняется внутренней частью стопы.
5.	Подача напарнику мяча внутренней стороной стопы на расстоянии 4-5 м. друг от друга в движении (ходьба)	4-8 раз	Партнеры в полуобороте др. от др. Подают мяч внутренним ударом, передвигаясь шагом. Прием мяча выполняется внутренней частью стопы.
6.	Остановка мяча внутренней частью стопы	3-6 раз	На 3-4 м. от стены. После внутреннего удара возвращающийся мяч останавливается внутренней частью стопы. Упражнение выполняется двумя ногами.
7.	Упражнение по тройкам	4-6 раз	Партнеры становятся в виде треугольника. Подают внутренним ударом мяч один др., а принимают внутренней частью стопы. Упражнение выполняется 2-мя ногами.
8.	Ведение мяча по прямой линии в движении	3-5 раз	Мяч ведется близко к стопе и по возможности касается верхнее - внешней части стопы на каждом шаге. Взгляд направлен вперед. Ведение мяча на расстоянии 5-6м. затем мяч останавливается и снова возвращается в и.п.
9.	Ведение мяча между конусами в движении (ходьба)	3-5 раз	На расстоянии 8 м. др. от др. устанавливаются равномерно 5 конусов. Мяч проводится между конусами, цель - не коснуться ни одного конуса.
10.	Ведение мяча по прямой линии навстречу партнеру	4-6 раз	Дети разделены в группы по 4 человека. Партнеры на расстоянии 7-8м. напротив др. др. Сгруппированы 2 колонны по 2 человека. Мяч ведется медленным бегом навстречу партнеру. Цель состоит

			в том, чтобы мяч касался стопы на каждом шаге.
11.	Ведение мяча между конусами навстречу партнеру	3-5 раз	Дети разделены на группы по 4 человека. Партнеры на расстоянии 8 м. напротив др. др. Сгруппированы 2 колонны по 2 человека. Между колоннами ставятся 5 конусов на расстоянии 1м. др. от др. Мяч ведется шагом между конусами навстречу партнеру. Цель состоит в том, чтобы не опрокинуть ни одного конуса.
12.	Удары по стационарному мячу подъёмом стопы (прямой)	3-6 раз	При имитационном движении голеностопный сустав подтянут. Мяч ударяется верхней частью стопы. Опорная нога находится близко к мячу.
13.	Удары к стене прямым ударом	3-5 раз	На 4-5 м.от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 3-4 м., выполнение прямого удара к стене.
14.	Удары к стене прямым ударом лев. и пр. ногой	3-5 раз	На 5-6 м. от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 3-4 м., выполнение прямого удара к стене 1й ногой, при возвращении мяч принимается внутренней частью стопы той же ноги. Затем удар выполняется др. ногой.
15.	Удары к стене в цель	3-5 раз	На стене есть цель - кольцо. На расстоянии 8 м. от стены начинается ведение мяча верхне-внешней частью стопы. На расстоянии 4-5м. от стены наносится удар, мяч должен.попасть в кольцо.
16.	Ведение мяча между конусами и удар к стене в цель	2-4 раза	На стене есть цель - кольцо. На расстоянии 8 м. от стены начинается ведение мяча верхне-внешней частью стопы, проход ч/з 3 конуса, установленных на расстоянии 1м. др. от др. На расстоянии 4-5м. от стены наносится свободный удар, мяч должен попасть в кольцо.
17.	Подача мяча напарнику и удар к стене в цель	2-4 раза	На стене есть цель - кольцо. На расстоянии 8 м.. от стены два партнера становятся полуоборотом др. к др. Расстояние между ними 3 м. После нескольких ударов между партнерами внутренней частью стопы на расстоянии 4-5м. от стены 1 из партнеров наносит свободный удар с целью попадания в кольцо.
18.	Удары в ворота после ведения мяча между конусами	2-4 раза	На расстоянии 8 м. от ворот начинается ведение мяча подъёмом стопы, проход между 3-мя конусами, находящимися на расстоянии 1м. др. от др. На расстоянии 5-6м. от ворот наносится прямой удар с целью забить гол. В воротах стоит вратарь.
19.	Подача напарнику и удар в ворота	2-4 раза	На расстоянии 8 м. от ворот два партнера находятся полуоборотом др. к др. Расстояние между ними 3м. После нескольких ударов между партнерами внутренней частью стопы на расстоянии 5м. от ворот наносится свободный удар по воротам с целью забить гол. В воротах стоит вратарь.

20.	Детский футбол	2х5 мин.	Дети распределяются по 5-6 игроков в команду. Игра проводится футбольным мячом (размер 3).
-----	----------------	----------	--

Начальное обучение футболу осуществляется в соответствии с методической последовательностью, характеризующейся тремя основными моментами:

1. Изучение технических приемов при неподвижном положении мяча на одном месте.
2. Выполнение удара по неподвижному мячу с разбега.
3. Исполнение технического приема в движении.

2.2. Эффективность усвоения программы.

Эффективность усвоения программы определяется по результатам выполнения всех поставленных задач основной массой обучающихся. Но надо учитывать индивидуальные и врожденные особенности дошкольников.

Основными показателями усвоения программы являются:

- Формирование и стабилизация детского интереса к футбольной игре - получение радости и удовлетворения от игры в футбол.
- Улучшение показателей физического развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, координации движений, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, относительно «своих» результатов в течение учебного года (по результатам мониторинга на занятиях физической культуры).
- Умение владеть мячом («Школа мяча», «Футбол»).
- Освоение основных методов и правил, необходимых для проведения игры.
- Формирование нравственных качеств: уважение к партнеру и сопернику, умения играть в команде.

Результативность освоения программы прослеживается в процессе проведения следующих мероприятий:

- Дни открытых дверей - 1 раз в год;
- Соревнования между параллельными группами;
- Итоговые соревнования в конце года в каждой возрастной группе.

2.3. Структура тренировки.

Тенировочное занятие состоит из 3-х частей:

Вводная часть занятия - Разминка (20% времени) направлена на:

- Организацию занимающихся,
- Сосредоточение их внимания,
- Формирование эмоционального и психологического настроения,
- Разогревание организма и подготовку к дальнейшим нагрузкам,
- Профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
- Закрепление навыков действий с мячом.

Достигается с помощью специальных упражнений, игр и двигательных заданий:

- Корректирующая ходьба;

- Различные виды ходьбы, бега и прыжков, с преодолением препятствий, с заданием.
- Упражнения на внимание, ориентировку в пространстве, игровые задания с мячом.

Основная часть занятия - Футбольная тренировка (70% времени) направлена:

- На совершенствование и развитие всех функций и систем детского организма, в первую очередь, костно-мышечной, кровеносной, дыхательной систем;
- На развитие физических качеств: быстроты, силы, равновесия, координации движений, выносливости, умения ориентироваться в пространстве.

Достигается с помощью выполнения двигательных заданий, упражнений и игр с мячом - важной составляющей любой футбольной тренировки, несет большой тренирующий эффект, включает:

- Комплексы упражнений с предметами и без предметов;
- Общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- Специальные упражнения для отработки техники футбольной игры и владения мячом (ведение мяча, передачи, удары по мячу и воротам и т.д.);
- Подвижные, эстафетные игры, «Детский футбол».

Заключительная часть занятия - 10% времени направлена на:

- Снятие мышечного напряжения;
- Восстановление организма после физических нагрузок;

Лучше всего в этой части занятия использовать:

- Разные виды ходьбы;
- Малоподвижные игры и упражнения на развитие внимания, ориентировки в пространстве, координации движений. Например, «Тень», «Зеркало», «Летние - зимние виды спорта», «Хлопай - топай», «Вредная - полезная еда», «Светофор», «Чье звено скорее построится?» и др.
- Упражнения - релаксации: «На берегу моря» «Солнышко», «Голоса леса»

2.4. Перспективное планирование

Перспективное планирование 1-й год обучения

№	Тема	Кол-во занятий
1	«Школа мяча»	7
2	Знакомство с правилами игры в футбол	1
3	Разучивание перекатов мяча на месте	1
4	Упражнения и игры с ведением мяча	5
5	Упражнения и игры с ведением малого мяча	2
6	Разучивание и закрепление техники остановки мяча	1
7	Разучивание и закрепление техники приёма мяча	1
8	Упражнения и игры с ударами по мячу	4
9	Упражнения и игры с перемещением	7
10	Упражнения для овладения техникой отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии	2
11	Разучивание приёмов игры вратаря	3
12	Совершенствование полученных умений и навыков в подвижных и	10

	эстафетных играх с мячом	
13	Упражнения и игры с передачей мяча	9
14	Разучивание разнообразных действий с мячом и свободные игры	8
15	Соревнования между командами параллельных групп	4
16	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол – любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»	1
17	Командная игра в футбол – со второй половины года на каждом занятии	35
	Итого:	65

Перспективное планирование 2-й год обучения

№	Тема	Кол-во заняти й
1	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх	7
2	Закрепление техники ударов по неподвижному мячу разными способами	2
3	Разучивание техники ударов по мячу к стене	6
4	Совершенствование ударов по мячу к стене, в цель	3
5	Упражнения и игры с ведением малого мяча	2
6	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов в разных направлениях	10
7	Упражнения и игры с передачей мяча в парах, тройках	10
8	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии	3
9	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах	8
10	Разучивание приёмов игры вратаря	3
11	Отработка техники ударов по воротам	9
12	Соревнования между командами параллельных групп	1
13	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол – любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»	1
14	Командная игра в футбол по упрощённым правилам на каждом занятии	60
	Итого:	65

Перспективное планирование 3-й год обучения

№	Тема	Кол-во заняти й
1	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх	5
2	Закрепление техники ударов по катящемуся от и на ребёнка мячу разными способами	4
3	Закрепление техники ударов по мячу к стене, в цель	2
4	Упражнения и игры с передачей мяча в парах, тройках	7
5	Закрепление техники остановки, отбора мяча и выбрасывания мяча из-за боковой линии	3
6	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в движении	8
7	Упражнения и игры для совершенствования ведения мяча, с обводкой конусов в разных направлениях	9
8	Закрепление ведения мяча «змейкой» в движении, навстречу партнеру, с ударом в цель	7

9	Упражнение в контроле мяча в беге на месте	2
10	Закрепление подачи мяча напарнику и удар в ворота	3
11	Закрепление приёмов игры вратаря	4
12	Отработка техники ударов по воротам	8
13	Соревнования между командами параллельных групп	2
14	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол – любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»	1
15	Командная игра в футбол по упрощённым правилам на каждом занятии	60
	Итого:	65

2.5. Планирование на учебный год

Планирование 1-й год обучения

№	Тема	Теория	Практика
Сентябрь			
1.	Разучивание перекатов мяча на месте (вперёд, назад, в стороны)	0,1	0,9
2.	Разучивание техники остановки мяча стопой	0,1	0,9
3.	«Школа мяча» - подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола	0,1	0,9
4.	Ведение мяча подъёмом стопы по прямой	0,1	0,9
5.	Ведение мяча подъёмом стопы по кругу	0,1	0,9
Октябрь			
1.	«Школа мяча» - метание мяча в вертикальную цель (снизу)	0,1	0,9
2.	Разучивание техники приёма мяча	0,1	0,9
3.	Разучивание техники ведения мяча внутренней стороной стопы между конусами	0,2	0,8
4.	Упражнение в ведении мяча между конусами внутренней стороной стопы	0,1	0,9
5.	Упражнение: ведение мяча между конусами внутренней стороной стопы, по прямой – подъёмом стопы	0,1	0,9
6.	Разучивание удара по неподвижно лежащему мячу с места	0,3	0,7
7.	Разучивание удара по неподвижно лежащему мячу с нескольких шагов	0,2	0,8
8.	Ведение малого мяча подъёмом стопы по кругу	0,1	0,9
Ноябрь			
1.	«Школа мяча» - метание мяча в вертикальную цель снизу	0,1	0,9
2.	Разучивание техники удара по мячу подъёмом стопы с небольшого разбега	0,2	0,8
3.	Разучить передачу мяча внутренней стороной стопы в паре	0,1	0,9
4.	Упражнять в ведении малого мяча подъёмом стопы по кругу	0,1	0,9
5.	Игра «Не потеряй мяч» - перебрасывание мяча руками в паре	0,1	0,9
6.	Игра «Выжигала» с малым мячом	0,1	0,9

7.	Разучивание удара по катящемуся от игрока мячу подъёмом стопы	0,2	0,8
8.	Игровое упражнение «Догони и останови мяч»	0,1	0,8
Декабрь			
1.	«Школа мяча» - подбрасывание и ловля мяча после хлопка	0,1	0,8
2.	Игровое упражнение «Догони мяч и поменяй траекторию его движения»	0,1	0,9
3.	Игра-соревнование «Кати мяч руками и передай пас ногой»	0,1	0,9
4.	Игровое упражнение в парах «Прими и передай, мяч не потеряй»	0,1	0,9
5.	Упражнение «Не потеряй мяч» - ведение мяча в быстром темпе; «Школа мяча» - удар бедром по мячу	0,1	0,9
6.	Перебрасывание мяча руками в тройках	0,1	0,9
7.	Удар по мячу в ворота с места	0,1	0,9
8.	Разучивание удара по катящемуся на игрока мячу подъёмом стопы	0,1	0,9
Январь			
1.	«Школа мяча» - метание мяча из-за головы вдаль	0,1	0,9
2.	Знакомство с правилами игры в футбол, игра	0,5	0,5
3.	Упражнение: ведение мяча со сменой направления «Не задень скамейку»	0,1	0,9
4.	Учить ведению мяча между конусами, расставленными в хаотичном порядке	0,1	0,9
5.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии	0,2	0,8
6.	Игра «Лови мяч» - руками в парах	9,1	0,9
Февраль			
1.	«Школа мяча» - перебрасывание мяча через шнур из-за головы в парах	0,1	0,9
2.	Передача мяча в паре с передвижением и удар в ворота	0,2	0,8
3.	Отбивание мяча ногой – игра вратаря	0,1	0,9
4.	Перебрасывание мяча ногой через барьер	0,2	0,8
5.	Мяч на ход с бегом через рейки координационной лесенки	0,1	0,9
6.	Полоса препятствий: ведение мяча разными способами	0,2	0,8
7.	Защита ворот: руками, ногами	0,1	0,9
Март			
1.	«Школа мяча» - перебрасывание и ловля мяча руками в парах	0,1	0,9
2.	Игра «Не выпусти из круга» - передача мяча в тройках	0,1	0,9
3.	Полоса препятствий – ведение мяча разными способами с преодолением препятствий	0,2	0,8
4.	Игра «Выжигала» с большим мячом	0,1	0,9
5.	Передвижение с передачей мяча в пас и удар по воротам	0,2	0,8
6.	Игра «Шмель» в кругу»	0,1	0,9
7.	Игровое упражнение «Попади в цель мячом» (ударом ноги по мячу)	0,1	0,9
8.	Соревнования между параллельными группами	0,1	0,9
Апрель			
1.	Игра «Выжигала со сменой ведущего» - с мячом-мякишем	0,1	0,9
2.	Упражнение – ведение мяча в прямом направлении и остановка у конуса (соперник)	0,1	0,9

3.	Упражнение «Попади в ворота с разбега»	0,1	0,9
4.	Игра «Шмель» футбольным мячом в кругу	0,1	0,9
5.	Игра «Береги свой, выбей чужой» - ведение мяча	0,1	0,9
6.	Ведение мяча на конус (соперник) со сменой направления движения мяча перед конусом.	0,1	0,9
7.	Эстафета: ведение мяча между конусами, обратно передать пас следующему игроку	0,1	0,9
8.	Соревнования между параллельными группами	0,1	0,9
Май			
1.	Упражнение: ведение мяча между параллельно разложенными гимнастическими палками змейкой	0,1	0,9
2.	Игра «Береги свой, выбей чужой»		1
3.	Упражнение в парах «Футбол»	0,1	0,9
4.	Соревнования между параллельными группами	0,1	0,9
5.	Соревнования между параллельными группами	0,1	0,9
6.	Игровое упражнение «Полоса препятствий»	0,1	0,9
7.	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол – любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»		1
Школа мяча		7	
Общефизическая подготовка		10	
Техническая подготовка		28	
Игровая подготовка		20	

Планирование 2-й год обучения

№	Тема	Теория	Практика
Сентябрь			
1.	Совершенствование ранее полученных навыков в индивидуальных соревнованиях «Ногу на мяч!»; Остановка мяча внутренней частью стопы	0,1	0,9
2.	Совершенствование полученных навыков в подвижной игре «Выжигала» большим мячом (бросок из-за головы).	0,1	0,9
3.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу подъёмом стопы	0,1	0,9
4.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	0,1	0,9
5.	Совершенствование техники удара по мячу к стене с небольшого разбега подъёмом стопы	0,2	0,8
Октябрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в эстафетных играх «Туда мяч веди, обратно отдай передачу»	0,1	0,9
2.	Совершенствование техники ударов по мячу, катящемуся от игрока подъёмом стопы	0,1	0,9
3.	Упражнение- ведение малого мяча по прямой подъёмом правой и левой ноги	0,1	0,9
4.	Упражнение - ведение мяча с обводкой конусов змейкой	0,1	0,9
5.	Упражнение - передача мяча в парах «Не упусти мяч»	0,1	0,9
6.	Разучивание техники ударов по мячу, катящемуся на игрока	0,1	0,9

	подъёмом стопы		
7.	Разучивание приёмов игры вратаря- приём мяча руками	0,1	0,9
8.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов восьмёркой	0,1	0,9
Ноябрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Вперёд мяч между конусами, обратно – передача»	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с ведением малого мяча «Не задень мячом шнур» (ведение мяча между параллельно разложенными шнурами на расстоянии 0,5м.)	0,1	0,9
3.	Разучивание приёмов игры вратаря- отбивание мяча руками	0,1	0,9
4.	Разучивание техники ударов по мячу к стене в цель	0,1	0,9
5.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: обведи 2 конуса восьмёркой, передай товарищу	0,1	0,9
6.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов внешней стороной стопы	0,2	0,8
7.	Упражнение- передача мяча в тройках «Не выпусти из круга»	0,1	0,9
8.	Отработка техники ударов по воротам с места	0,1	0,9
Декабрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Кто быстрее?» - полоса препятствий без мяча	0,1	0,9
2.	Совершенствование техники ударов по мячу к стене и приём его внутренней стороной стопы	0,1	0,9
3.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов, укрывая мяч от соперника корпусом	0,1	0,9
4.	Упражнения и игры с передачей мяча в тройках «Шмель»	0,1	0,9
5.	Разучивание приёмов игры вратаря- отбивание мяча ногами	0,1	0,9
6.	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии «Свой береги, чужой выбивай»	0,1	0,9
7.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах	0,1	0,9
8.	Разучивание техники ударов по мячу к стене и приём той же ногой	0,1	0,9
Январь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх - полоса препятствий с мячом	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Забей гол в ворота»	0,1	0,9
3.	Совершенствование ударов по мячу к стене в цель	0,1	0,9
4.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: учить передвижению игроков параллельно, мяч передавать между конусами	0,1	0,9
5.	Отработка техники ударов по воротам из разных положений	0,1	0,9
6.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: упражнять в передвижении игроков параллельно,	0,1	0,9

	мяч передавать между конусами		
Февраль			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Кошки - мышки»	0,1	0,9
2.	Совершенствование ударов по мячу к стене в цель, находящуюся выше уровня пола 50 см.	0,1	0,9
3.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов в разных направлениях «Береги мяч»	0,1	0,9
4.	Упражнения и игры с передачей мяча в тройках – розыгрыш мяча и удар по воротам	0,1	0,9
5.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах: упражнять в передвижении игроков параллельно, мяч передавать между конусами и удар по воротам	0,1	0,9
6.	Отработка техники ударов по воротам в парах из разных положений	0,1	0,9
7.	Совершенствование ударов по мячу к стене и приём мяча несколько раз без остановки	0,1	0,9
Март			
1.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов в разных направлениях «Не задень конус»	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Король мяча»	0,1	0,9
3.	Отработка техники ударов по катящемуся на игрока мячу по воротам с разбега	0,1	0,9
4.	Упражнения ведения мяча, обводкой конусов и удар мячом в цель	0,1	0,9
5.	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии	0,1	0,9
6.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах: обвёл свой конус, передай товарищу	0,1	0,9
7.	Упражнения и игры с передачей мяча в тройках «Собачка»	0,1	0,9
8.	Совершенствование ведения мяча, обводкой конусов с ударом по воротам	0,1	
Апрель			
1.	Отработка техники ударов по воротам с передачи	0,1	0,9
2.	Игры - соревнование с ведением мяча, обводкой конусов с ударом по воротам «Кто быстрее?»	0,1	0,9
3.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Угловой»	0,1	0,9
4.	Отработка техники ударов по воротам через скамейку	0,1	0,9
5.	Игры - соревнование с ведением мяча, обводкой конусов с ударом по воротам «Кто лучше?»	0,1	0,9
6.	Отработка техники ударов по воротам с вратарём	0,1	0,9
7.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах	0,1	0,9
8.	Отработка техники ударов по воротам с вратарём	0,1	0,9
Май			
1.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах – передача мяча в движении с ударом по воротам	0,1	0,9
2.	Соревнования между командами параллельных групп		1
3.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах – передача	0,1	0,9

	через скамейку		
4.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: передай, повернись вокруг себя	0,1	0,9
5.	Отработка техники ударов по воротам «Забей с передачи»	0,1	0,9
6.	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча «Кто забьёт первым»- игра в одни ворота	0,1	0,9
7.	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол – любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»		1
Общефизическая подготовка		10	
Техническая подготовка		25	
Тактическая подготовка		10	
Игровая подготовка		20	

Планирование 3-й год обучения

№	Тема	Теория	Практика
Сентябрь			
1.	Совершенствование ранее полученных навыков в индивидуальных соревнованиях «Первый к мячу!»	0,1	0,9
2.	Совершенствование полученных навыков в подвижной игре «Выжигала» большим мячом (бросок из-за головы).	0,1	0,9
3.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу подъёмом стопы	0,1	0,9
4.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	0,1	0,9
5.	Совершенствование техники удара по мячу к стене с небольшого разбега подъёмом стопы	0,2	0,8
Октябрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в эстафетных играх «Ведение мяча с передачей»	0,1	0,9
2.	Совершенствование техники ударов по мячу, катящемуся от игрока подъёмом стопы	0,1	0,9
3.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу пяткой	0,1	0,9
4.	Упражнение - ведение мяча с обводкой конусов змейкой	0,1	0,9
5.	Упражнение - передача мяча в парах «Не упусти мяч»	0,1	0,9
6.	Разучивание техники ударов по мячу, катящемуся на игрока подъёмом стопы	0,1	0,9
7.	Совершенствование приёмов игры вратаря- приём мяча руками	0,1	0,9
8.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводка конусов восьмёркой	0,1	0,9
Ноябрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Вперёд мяч между конусами, обратно – передача»	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с ведением малого мяча «Не задень	0,1	0,9

	мячом шнур» (ведение мяча между параллельно разложенными шнурами на расстоянии 0,5м.)		
3.	Совершенствование приёмов игры вратаря- отбивание мяча руками	0,1	0,9
4.	Совершенствование техники ударов по мячу к стене в цель	0,1	0,9
5.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: обведи 2 конуса восьмёркой, передай товарищу	0,1	0,9
6.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов внешней стороной стопы	0,2	0,8
7.	Упражнение- передача мяча в тройках «Не выпусти из круга»	0,1	0,9
8.	Отработка техники ударов по воротам с места из разных точек	0,1	0,9
Декабрь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Кто быстрее?» - полоса препятствий с мячом	0,1	0,9
2.	Совершенствование техники ударов по мячу к стене и приём его внутренней стороной стопы	0,1	0,9
3.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов, укрывая мяч от соперника корпусом	0,1	0,9
4.	Упражнения и игры с передачей мяча в тройках «Шмель»	0,1	0,9
5.	Совершенствование приёмов игры вратаря- защита ворот с выходом один на один с нападающим	0,1	0,9
6.	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча и выбрасыванием мяча из-за боковой линии «Свой береги, чужой выбивай»	0,1	0,9
7.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах	0,1	0,9
8.	Совершенствование техники ударов по мячу к стене и приём той же ногой	0,1	0,9
Январь			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх - полоса препятствий с мячом	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Забей гол в ворота»	0,1	0,9
3.	Совершенствование ударов по мячу к стене в цель	0,1	0,9
4.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: учить передвижению игроков параллельно, мяч передавать между конусами	0,1	0,9
5.	Отработка техники ударов по воротам из разных положений	0,1	0,9
6.	Совершенствование навыков ведения мяча между конусами в парах: упражнять в передвижении игроков параллельно, мяч передавать между конусами	0,1	0,9
Февраль			
1.	Совершенствование полученных навыков в подвижных и эстафетных играх «Кошки - мышки»	0,1	0,9
2.	Совершенствование ударов по мячу к стене в цель, находящуюся выше уровня пола 50 см.	0,1	0,9

3.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов в разных направлениях «Береги мяч»	0,1	0,9
4.	Упражнения и игры с передачей мяча в тройках – розыгрыш мяча и удар по воротам	0,1	0,9
5.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах: упражнять в передвижении игроков параллельно, мяч передавать между конусами и удар по воротам	0,1	0,9
6.	Отработка техники ударов по воротам в парах из разных положений	0,1	0,9
7.	Совершенствование ударов по мячу к стене и приём мяча несколько раз без остановки	0,1	0,9
Март			
1.	Упражнения и игры с ведением мяча, обводкой конусов в разных направлениях «Не задень конус»	0,1	0,9
2.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Король мяча»	0,1	0,9
3.	Отработка техники ударов по катящемуся на игрока мячу по воротам с разбега	0,1	0,9
4.	Упражнения ведения мяча, обводкой конусов и удар мячом в цель	0,1	0,9
5.	Упражнения для овладения техникой обводки соперника	0,2	0,8
6.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах: обвёл свой конус, передай товарищу	0,1	0,9
7.	Упражнения для овладения техникой обводки соперника	0,1	0,9
8.	Совершенствование ведения мяча, обводкой конусов с ударом по воротам	0,1	0,9
Апрель			
1.	Отработка техники ударов по воротам с передачи	0,1	0,9
2.	Игры - соревнование с ведением мяча, обводкой конусов с ударом по воротам «Кто быстрее?»	0,1	0,9
3.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах «Угловой»	0,1	0,9
4.	Отработка техники ударов по воротам с подъёмом в угол ворот	0,1	0,9
5.	Соревнования между командами параллельных групп		1
6.	Отработка техники ударов по воротам с вратарём	0,1	0,9
7.	Совершенствование навыков ведение мяча между конусами в парах	0,1	0,9
8.	Отработка техники ударов по воротам с вратарём	0,1	0,9
Май			
1.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах – передача мяча в движении с ударом по воротам	0,1	0,9
2.	Соревнования между командами параллельных групп		1
3.	Упражнения и игры с передачей мяча в парах – передача через скамейку	0,1	0,9
4.	Совершенствование навыков ведения мяча: полоса препятствий	0,1	0,9
5.	Отработка техники ударов по воротам «Забей с передачи»	0,1	0,9
6.	Упражнения для овладения техникой остановки, отбора мяча «Кто забьёт первым»- игра в одни ворота	0,1	0,9
7.	Спортивный праздник с детьми и родителями «Футбол –		1

	любимая игра!» Вручение грамот об успешном прохождении программы «Футбол»		
Общефизическая подготовка		10	
Техническая подготовка		20	
Тактическая подготовка		15	
Игровая подготовка		20	

III. Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- спортивный зал с необходимым для занятий инвентарём и спортивным оборудованием:

- мячи разного диаметра и назначения (футбольные, мячи малого диаметра резиновые, мячи большого диаметра резиновые, хопы, массажные);
- футбольные мини-воротики;
- конусы-ориентиры;
- координационные лестницы;
- маты;
- канат, шнуры разной длины;
- обручи разного диаметра;
- флажки разного цвета;
- манишки ;
- свисток, секундомер.

- спортивная площадка (футбольное поле) с необходимым для занятий спортивным оборудованием:

- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- беговая дорожка;
- футбольные мячи, мячи большого диаметра резиновые;
- конусы-ориентиры разного цвета;
- свисток, секундомер.

3.2. Список литературы:

1. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. «Первые шаги в футболе».
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет» / Нижний Новгород, «РА Квартал», 2015.
3. Чарльз Тони, Стюарт Рук «101 тренировка для начинающего футболиста»/Москва: Эксмо, 2018.
4. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду»/ Москва, 2009.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча»/ С.-П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
6. Агапова И.А., Давыдова М.А. «Подвижные игры для дошкольников»/М.: АРКТИ, 2008.
7. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей»/М. ТЦ Сфера, 2002.

3.3. Заключение.

Современный футбол требует от игроков выполнения широкого спектра технических и тактических навыков, в соответствии с игровой ситуацией. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие проходит как занимательная игра.

Успешность обучения по данной программе зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям детей, а также от реализации всех общепедагогических принципов.

Особенно важно обеспечить сознательное усвоение материала, потому что понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков и способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия, успешно их применять.

Процессы воспитания высококлассных футболистов находятся в прямой зависимости от поставленного на научную основу обучения детей и молодых спортсменов. Таким образом, данная система работы с детьми может стать базой для последующих высоких достижений.

План тренировки по футболу Октябрь, № 3

Задачи:

1. Разучить технику ведения мяча внутренней стороной стопы между конусами;
2. Упражнять в ведении малого мяча подъемом стопы, сильно оттягивая носок.
3. Развивать координацию движений, гибкость, скорость реакции.

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Ходьба в колонне; ходьба на носках, руки в стороны «Самолётики»; ходьба высоко поднимая колено и оттягивая носок «Лошадки». Бег на носках врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, по свистку встать на ориентир, повторить 3 раза. Ходьба за футбольными мячами, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – мяч вниз, ноги врозь. 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и.п.
2. И.п. – мяч к груди, ноги врозь. 1 – поворот вправо, 2 – и.п., 3 – поворот влево, 4 – и.п.
3. И.п. – то же. 1-2 – присед, мяч на пол, 3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч на полу. Прокатывать мяч от пятки к пятке двумя р.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, р свободно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, не задевая его ногами «Зайки».

Основная часть.

1. Ведение малого мяча подъёмом стопы от стены до стены – 8 м. (фронтально)
2. Ведение футбольного мяча между конусами змейкой – 6 конусов, поточно, 3-4 раза.

Подвижная игра «Обезьянки». Обезьянки ползают на ладонях и коленях врассыпную, но при приближении ведущего (охотника), ложатся на спину и выполняют группировку.

Ведущий – охотник старается осалить обезьянку, которая не успела выполнить группировку.

Техника безопасности: переворачиваться на спину аккуратно, чтобы не удариться друг о друга и скамеечки, ведущему не наступать на играющих.

Заминка. Прокатывание мяча руками друг другу в парах через дугу из и.п. сидя, ноги врозь.

План тренировки по футболу (1 год обучения) Ноябрь, № 7

Задачи:

1. Разучить удар по катящемуся от игрока мячу подъёмом стопы;
2. Развивать координацию движений, скорость бега и скорость реакции;
3. Учить владеть футбольным мячом.

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Ходьба в колонне с футбольным мячом в руках; ходьба на носках, мяч вверх, ходьба поднимая колено до мяча (мяч в согнутых руках на уровне пояса) и оттягивая носок. Бег в колонне, с приседанием на свисток, повторить 3 раза. Ходьба, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – мяч вперёд, ноги врозь. 1-2 – поднять мяч вверх, завести за голову, не опуская голову, 3-4 – и.п.
2. И.п. – мяч к груди, ноги врозь. 1-2-3- выпрямит руки, вращение мяча «руль», 4 – и.п.
3. И.п. – то же. 1-2 – присед, мяч вперёд, 3-4 – и.п.
4. И.п. – ноги шире плеч, мяч на полу. Прокатывать мяч от пятки к пятке двумя р.
5. И.п. – стоя, ноги вместе, р свободно, мяч на полу. Прыжки «Ворота», не задевая мяч ногами. Прыгнуть ноги врозь, мяч между ногами, прыгнуть назад, ноги сомкнуть. Повторить 6 раз.

Основная часть.

1. Прыжки на координационной лесенке на двух ногах – поточно, 3 раза.
2. Игра – соревнование – «Кто быстрее поднимет флажок». Из и.п. сидя, ноги прямые, руки упор сзади, по сигналу встать, добежать до своего флажка и поднять его вверх. Фронтально 2 раза.
3. Удар по катящемуся от игрока мячу подъёмом стопы, поточно, 3-4 раза.
Прокатывает мяч взрослый, ребёнок набегает на него.

Подвижная игра «Салки с мячом». Мяч-мякиш. Осаленный становится ведущим.

Техника безопасности: не наталкиваться друг на друга.

Заминка. «Закати мяч в ворота» - в парах прокатывание мяча через дугу внутренней стороной стопы.

Приложение II

План тренировки по футболу (2 год обучения) Ноябрь, № 7

Задачи:

1. Упражнять в ведении мяча с обводкой конусов змейкой;
2. Развивать координацию движений, гибкость, скорость бега и скорость реакции;

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Ходьба в колонне с футбольным мячом в руках. Смена по свистку: ходьба на носках, мяч вверх, ходьба на пятках, мяч вперёд. Ходьба, поднимая колено до мяча (мяч в согнутых руках на уровне пояса) и оттягивая носок. Бег в колонне, на свисток остановка, бросить мяч в пол и поймать его, продолжить бег, повторить 4-5 раз. Боковой галоп по ориентирам змейкой, мяч у груди. Ходьба, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – мяч вперёд, ноги врозь. 1-2 – поднять мяч вверх, завести за голову, не опуская голову, 3-4 – и.п.
2. И.п. – мяч к груди, ноги врозь. Повороты в стороны, выпрямляя руки.
3. И.п. – о.с., мяч у груди. 1-2 – присед, мяч вперёд, 3-4 – и.п.
4. И.п. – ноги шире плеч, мяч на полу. Прокатывать мяч восьмёркой вокруг ног.
5. И.п. – стоя, ноги вместе, р свободно, мяч на полу. Прыжки «Ворота», не задевая мяч ногами. Прыгнуть ноги врозь, мяч между ногами, прыгнуть вперёд, ноги сомкнуть. Выполнить в обратном порядке. Повторить 6 раз.

Основная часть.

1. Прыжки на координационной лесенке: а. на двух ногах; б. боком ножницы – поточно, по 2 раза.
2. Игра – соревнование – «Кто быстрее поднимет флажок». Из и.п. лёжа на спине головой в направлении движения, по сигналу встать, добежать до своего флажка и поднять его вверх. Фронтально 2 раза.
3. Ведение мяча по прямой подъёмом стопы; внутренней стороной стопы с обводкой конусов змейкой. Поточно, 3-4 раза.

Подвижная игра «Салки с мячом командные». Мяч-мякиш. Осаленный становится ведущим. Осаливать только соперников.

Техника безопасности: не наталкиваться друг на друга, когда водит игрок своей команды, стоять на месте, следить за обстановкой.

Заминка. «Останови мяч одной ногой, дай передачу другой ногой» - в парах.

План тренировки по футболу (2 год обучения) Февраль, № 4

Задачи:

1. Учить передаче мяча в тройках – розыгрыш мяча и удар по воротам;
2. Развивать координацию движений, гибкость, скорость бега и скорость реакции, ориентацию на площадке;
3. Воспитывать доброжелательные отношения к игрокам своей команды и к соперникам.

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Ходьба в колонне. Смена по свистку: ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки вперёд. Ходьба, поднимая колено и оттягивая носок, руки на пояс. Бег в колонне, высоко поднимая колени, со сменой направления; бег с остановками прыжком на две ноги по свистку. Боковой галоп по ориентирам змейкой. Ходьба скрестным шагом, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – ноги врозь, пр. р. вперёд, лев. в сторону. 1 – поднять руки вверх, 2 – поменять руки местами; 3 – руки вверх, 4 – и.п.
 2. И.п. – шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны, опуская одну руку к колену, вторую вверх, смотреть на кисть верхней руки.
 3. И.п. – о.с., руки к плечам. 1-2 – присед, руки вперёд, 3-4 – и.п.
 4. И.п. – ноги шире плеч, руки на пояс. Наклоны вперёд поочередно к носкам ног.
 5. И.п. – стоя, ноги врозь, р. свободно. Прыжки «Ноги скрестно, ноги врозь»
- Повторить 10-12 раз.

Основная часть.

3. Эстафета в 2 командах. «Переправа» - ведение мяча до линии, передача мяча следующему игроку. Задача команды- быстрее другой перебраться за линию.
4. Передаче мяча в тройках – розыгрыш мяча и удар по воротам;

Подвижная игра «Два Мороза». Ведущие действуют только на своей половине площадки.

Техника безопасности: не наталкиваться друг на друга, осаливать игроков прикосновением руки, а не толчком.

Футбол. Через каждую минуту менять вратаря.

Заминка. Нейроупражнение «Козырёк - класс»

Приложение III

**План тренировки по футболу (3 год обучения)
Февраль, № 4**

Задачи:

4. Разучить технику удара по мячу, катящемуся на игрока подъёмом стопы с попаданием в ворота;
5. Развивать координацию движений, гибкость, скорость бега и скорость реакции, ориентацию на площадке;
6. Дать понятие «Спортивное поведение», воспитывать доброжелательные отношения в команде.

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Ходьба в колонне. Смена по свистку: ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки вперёд. Ходьба, поднимая колено и оттягивая носок, руки на пояс, скрёстный шаг вперёд, а затем назад. Бег в колонне разными способами с выполнением заданий (красный флажок вверх - встать на скамейку, синий – лечь на пол): высоко поднимая колени, спиной вперёд; бег с остановками прыжком на две ноги по свистку. Боковой галоп по ориентирам змейкой. Ходьба, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

6. И.п. – о.с. 1 – поднять руки в стороны, 2 – за голову; 3 – вверх, 4 – и.п.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4 - наклоны в стороны, 5-8 – повороты в стороны.
8. И.п. – о.с., руки вверх. 1- упор присев, 2- прыжком упор лёжа, 3- прыжком упор присев, 4 – и.п.
9. И.п. – ноги шире плеч, руки на пояс. Наклоны вперёд положить ладони на пол.
10. И.п. – стоя лицом к скамейке, р. свободно. Прыжки «Ножницы» впереди нога на скамейку. Повторить 10-12 раз.

Основная часть.

5. Эстафета в 2 командах. Ведение мяча между конусами, завести под дугу, самому подлезть, вернуться к команде, передать мяч следующему игроку.
6. Удар по мячу, катящемуся на игрока подъёмом стопы с попаданием в ворота. Мяч подаёт взрослый, выполнять поточно;

Подвижная игра «Пограничники и нарушители». Ведущие действуют только на своей половине площадки. Техника безопасности: не наталкиваться друг на друга.

Футбол.

Заминка. Игра «Ухо - нос».

План тренировки по футболу (3 год обучения) Апрель, № 8

Задачи:

7. Отрабатывать технику ударов по воротам с вратарём;
8. Развивать координацию движений, гибкость, скорость бега и скорость реакции, ориентацию на площадке;
9. Учить поддерживать вратаря, членов своей команды.

Разминка:

Построение, сообщение задачи тренировки.

Игра «У старого Макдональда была ферма» - владение мячом. Бег на месте с контролем мяча, построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

11. И.п. – о.с. отбивание мяча от пола правой рукой, по свистку поменять руку.
12. И.п. – бросок мяча в пол поочерёдно справа и слева с поворотом корпуса, по свистку поднять мяч вверх.
13. И.п. – ноги шире плеч, мяч у груди. 1- согнуть правую ногу, перенести на неё тяжесть тела, 2- перенести тяжесть тела на левую ногу, согнув её в колене.
14. И.п. – ноги сомкнуты. Наклоны вперёд, прокатывать мяч вокруг ног.
15. И.п. – мяч на полу, одна нога носком на мяче, р. свободно. Прыжки «Ножницы» впереди нога на мяч. Повторить 10-12 раз.

Основная часть.

7. Игра – соревнование «Носу на мяч»; 4 игрока стоят в углу зала, перед ними стоят ещё по игроку с широко расставленными ногами «воротики». В центре лежат 4 мяча – у каждого игрока свой мяч. По сигналу игроки пролазят в «воротики», бегут к мячу и ставят носу на мяч. Побеждает первый выполнивший задание игрок. Затем дети меняются ролями.
8. Отработка техники ударов по воротам с вратарём – выполнять поточно в двух командах, вратарь из команды соперника (команды работают на своих воротах). Замена вратаря каждые 5-8 ударов.

Подвижная игра «Похитители сокровищ». Техника безопасности: не наталкиваться друг на друга.

Футбол «настольный» игроки прикреплены к своему ориентиру и выполняют приём и передачу мяча с места.

Заминка. Игра «Цапки».