

**АВТОНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «АКАДЕМИЯ ЧЕМПИОНОВ»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей с 4 до 7 лет «ФУТБОЛ» «АКАДЕМИЯ ЧЕМПИОНОВ»**

г. Иркутск

2023-2024 г.

	Содержание	
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи реализации программы	4
3	Предполагаемые результаты по реализации программы	4
4	Обучение навыкам владения мячом	4
5	Содержание программы	6
6.	Учебно-тематическое планирование	7
7	Беседы с детьми	8
8	Подвижные игры с мячом	12
9	Содержание программы	16

10	Контрольные упражнения	18
11	Тестовые упражнения	19
12	Планируемые результаты освоения детьми программного материала	20
13	Примерное распределение программного материала	21
14	Теоретическая подготовка	21
15	Охрана труда и техника безопасности	21
16	Общесфизическая подготовка	21
17	Специальная физическая подготовка	22
18	Техническая подготовка	23
19	Тактическая подготовка	23
20	Соревновательная подготовка	23
21	Оценка результатов	23
22	Список литературы	24

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»

Ф.Фребель

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья,

физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. 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 мы видим 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.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

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.

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

**ЗАДАЧИ:**

- 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)
- 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.

Сроки реализации программы: 1 год

Состав группы-10 человек.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке 2 раза в неделю.

#### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

#### **ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ:**

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

*При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:*

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются

специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств, при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

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

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

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

*Требования к уровню подготовки воспитанников.*

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

<b>Октябрь</b> 8 занятий ( по 30 мин.)	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор) Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Подвижные игры с мячом.	4 часа
--	---	--------

<p><b>Ноябрь</b> 10 занятий ( по 30 мин.)</p>	<p>Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой». Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву». Прием: «Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой». Прием: «Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает ( ногой)» . Техника передвижения, скоростное ведение Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга». Ведение мяча, удары по неподвижному мячу Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игровые упражнения. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так»</p>	<p>5 часов</p>
<p><b>Декабрь</b> 8 занятий ( по 30 мин.)</p>	<p>Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прям Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игровые упражнения. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным». Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу Передача мяча друг другу в движении.</p>	<p>4 часа</p>
<p><b>Январь</b> 8 занятий ( по 30 мин.)</p>	<p>Ведение мяча вокруг конусов. Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.; удар мяча о стену и обратно. Игровые упражнения. «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игровые упражнения «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи».</p>	<p>4 часа</p>
<p><b>Февраль</b> 8 занятия ( по 30 мин.)</p>	<p>Бросание мяча из-за головы двумя руками. Бросание мяча по цели на точность попадания. Подвижные игры с мячом. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игровые упражнения «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок».. П/и. «Займи свободный кружок». Передача мяча в движении, открывание. Передача мяча в движении. Ведение</p>	<p>4 часа</p>



	<p>мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Ведение с последующим ударом в цель Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Релаксация «Наедине с дождем».. Ведение мяча с препятствиями Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон» . Игра в футбол</p>	
<p><b>Март</b> 10 занятия ( по 30 мин.)</p>	<p>Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его». Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч». Подвижные игры с мячом. Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу»</p>	<p>5 часов</p>
<p><b>Апрель</b> 10 занятия ( по 30 мин.)</p>	<p>Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3. 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).</p>	<p>5 часов</p>
<p><b>Май</b> 10 занятия ( по 30 мин.)</p>	<p>Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени». 33 30 мин. Развитие равновесия, техника владения мячом .. Элементарные приёмы игры в мини футбол.</p>	<p>5 часов</p>
		<p>36 часов</p>

### **БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ИГРОЙ ФУТБОЛ.**

Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте. Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте). Удар внутренней стороной стопы – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот. Если выполняется удар подъемом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь. Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу.

Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу.

Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью

подъема. Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

**Беседа:** Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол).

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру. При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним. Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги. В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом.

Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

**Беседа:** Простейшие правила игры.

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

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков

команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснутся мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течение всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя не дисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

**Беседа:** Как избежать травматизма.

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы. Чтобы избежать травматизма:
- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

**Беседа:** Как достичь положительного результата.

- Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.
- «Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко, как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».

Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ.**

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм – волейболу, баскетболу, футболу.

## **Горелки с мячом**

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место

## **Летучий мяч**

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

## **Мяч с топотом**

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

## **Круг**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу.

Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

## **Зайчики**

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

## **Наоборот**

Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч

ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе из руки в руку – покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

### **Колобок**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

### **Воевода**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

### **Большой мяч (русская народная игра)**

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.

### **Блуждающий мяч**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

### **Играй, играй мяч не теряй**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

### **Мяч по кругу**

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

### **Будь внимателен**

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

### **Брось дальше**

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький – сначала правой, а затем левой рукой.

### **Стрелок (башкирская народная игра).**

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

### **Волк и олени**

Из числа играющих выбирается волк, остальные - олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе. Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.



## Инструкции

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематическим планированием. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Образовательная область «Физическое развитие». *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.*

Общая физическая подготовка.

*Основные движения: Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и

правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).  
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

*Техническая подготовка*

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

*Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:*

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

4. Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5.Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

6.Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

*Тактическая подготовка*

Подвижные игры: *С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.* «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1х1; 2х2; 3х3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

**«Мониторинг»** дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей. Мониторинг физической подготовленности дошкольников представлен в таблице 1 и 2.

Таблица 1

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ.**

Вид подготовки	Вид упражнения	Результат в баллах					
		Дошкольники	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Бег 10 метров (сек)	мальчики	2,8 и меньше	2,6	2,4	2,3	2,2
		девочки	2,8 и меньше	2,6	2,4	2,3	2,2
Техническая подготовка	Вбрасывание футбольного мяча руками, м	мальчики	4	5	6	7	8
		девочки	1	2	3	4	5
	Удары по воротам на точность с 7 метров, кол-во раз	мальчики	1	1	2	3	4
		девочки	1	1	2	3	4
Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек	мальчики	1	1	2	3	4	

Таблица 2

### ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Физические способности	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Скоростные	Бег 30м. (сек.)					
	Мальчики	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
	Девочки	7,6	7,5	7,0	6,4	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)					
	Мальчики	10,1 и выше	10,0	9,8	9,5	9,1
	Девочки	11,7 и выше	11,3	11,0	10,6	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)					
	Мальчики	120	130	140	155	160
	Девочки	100	110	130	135	150
	Наклон вперед из положения сидя (см.)					
	Мальчики	и ниже	3	5	7	9 и выше
	Девочки	и ниже	5	7	9	12 и выше

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
  - выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
  - может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
  - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
  - умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;
  - ознакомлен с основными элементами техники футбола:
1. техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.
  2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
    - 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
    - 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
    - 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
    - 4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
    - 5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
    - 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
    - 7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

#### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	36 недель
		2 занятие
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	Охрана труда и техника безопасности	
3.	Общая физическая подготовка	18
4.	Специальная физическая подготовка	2
5.	Техническая подготовка	10
6.	Тактическая подготовка	2
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	2

<b>8.</b>	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>
-----------	--------------------	-----------

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.

### **ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.*

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

*Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.*

*Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.*

*Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

*Лыжная подготовка:* прогулки, подъемы, спуски, повороты.

*Плавание:* плавание произвольным стилем.

Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения с предметами и без них.

*Упражнения с набивным мячом:* броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

*Акробатические упражнения:* гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения, лежа на спине «мост».

*Легкоатлетические упражнения:* высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Специальные упражнения для развития быстроты:* для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

*Специальные упражнения для развития ловкости:* держание мяча в воздухе (жонглирование).

*Подвижные игры:* «Живая цель», «Салки с мячом».

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника передвижения*

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

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

*Техника владения мячом*

*Удары по мячу ногой:* правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

*Остановка мяча:* катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча:* серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

*Обманные движения (финты):* с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

*Отбор мяча:* отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты:* «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

*Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

*Упражнения для развития умения видеть поле:* ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке для детей в возрасте 6-7 лет по упрощенным правилам. Результаты оценки общей физической подготовленности детей в возрасте 6-7 лет представлены в таблице 5

Таблица 5

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА

Специализация и направленность	тест	6 лет					7 лет					
		Оценка результата в балла					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
физическая	Скоростная	Бег 30 м ;с	8.1	7.4-8.0	6.8-7.3	6.6-6.7	6.1	7,5	7.3	7,1		5,6
	Бег 10 м;с							2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
Общая	Координационная	Челночный бег 3 x 10 м;с						11,2	10.8	10,	10,3	9,9
	Скоростно – силовая	Прыжок в высоту с места(см)	85	86-101	102-114	115-127	12	100	11	13	140	155

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)
2. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М,2011 г.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.



5. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия»;
6. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
7. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Спортивный спорт, 2007.- 288 с.: ил.
8. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы : науч.- метод. пособие. – М.: Советский спорт,2012.-200 с: ил.
9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического воспитания – М.: Человек,2010.- 248 с., ил.
10. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 208 с.+ 4 с.вкл., ил.
11. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 312+ 4 с.вкл., ил.
12. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.-
13. Годик М.А., Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс,2006. – 272 с., ил.
14. Лаптева А.П., Юный футболист. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255., ил.