

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ № 151-о
от «31» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА “Мини-футбол”**

Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 5-8 лет

Выполнил: Кугаевский Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Салехард
2023г

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В период с шестого и седьмого годов жизни ребёнка в его организме существенно пребывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: бросок и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, основные части содержания многих образовательных областей.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются средствами укрепления здоровья.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155)

✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования".

✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28, СП 2.4.3648-20)

✓ СП и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

✓ Уставом МБДОУ Детский сад «Улыбка».

Цель: обеспечение оптимальной двигательной активности и укрепления здоровья через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе.

Задачи:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма дошкольников;

- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;

- познакомить и разучить приёмы (элементов) техники владения мячом в футболе.

Особенности программы:

Форма проведения реализуется 1 раз в неделю во время организованной образовательной деятельности в основных движениях, во время проведения спортивной игры. Состав детей группы - от 5-7 лет. Количество детей – 10 человек.

Методические рекомендации:

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют благоприятные развития.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближённой к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегчённые мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

Тематический план направления «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки	36 недель	
		1 занятие	2 занятие
1.	Теоретическая подготовка	1 занятие	2 занятие
2.	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий	
3.	Общая физическая подготовка	20	20
4.	Специальная физическая подготовка	2	2
5.	Техническая подготовка	10	10
6.	Тактическая подготовка	2	2
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	2	2
8.	Всего часов	36	36

Содержание программы (1 год обучения)

Месяц	Содержание
-------	------------

Сентябрь	<p><i>Ходьба</i> - обычная, на носках с разным положением рук, на носках с разными положениями рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедр), широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;</p>
Октябрь	<p>Ходьба в сочетании с другими видами движений. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;</p>
Ноябрь	<p>Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. 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 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.</p>
Декабрь	<p>Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;</p> <p>Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук, и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);</p>
Январь	<p>Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;</p>
Февраль	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), 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.</p>
Март	<p>Перебрасывание набивных мячей. Прыжки с высоты</p>

<p>Апрель</p>	<p>40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см). <i>Групповые упражнения с переходами.</i> Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, 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), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.</p>
<p>Май</p>	<p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p><i>Техника передвижения:</i> различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.</p> <p><u><i>Техника владения мячом и основные способы их выполнения:</i></u></p> <p>1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; 2. ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; 3. Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; 4. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); 5. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

**Содержание программы
(2 год обучения)**

Месяц	№ занятия	Задачи	Интеграция областей	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы.</p>	<p>Приучать детей — будущих школьников — проявлять инициативу с целью получения новых знаний.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. <p>специальные упражнения 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.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. ОРУ без предметов.</p> <p><i>1. Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы.</p> <p>П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.</p>

	2	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия, быстроты.</p> <p>1. 2. Повторение технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. <p>Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар.</p> <p>Бег змейкой с ведение внутренней стороной стопы, удар поворотом тем же способом.</p> <p>Инвентарь. Один мяч на группу.</p> <p>Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.</p>
	3.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар</p>	<p>Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах,</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по

		внутренней стороной стопы. Удар средним подъемом. Остановка подошвой.	а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.		сигналу, спиной вперед. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1.Повторение упр. Из занятия №2. 2.Упр.: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средним подъемом. Остановка подошвой. 1. Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. Если не забил. То необходимо добить. \\П/И «Сумей выбить мяч». Футбол по упрощенным правилам.
	4.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, чувства равновесия. 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Ведение без зрительного контроля. Остановки подошвой, внутренней стороной стопы.	«Физическая культура» - Расширять представления об особенностях человеческого организма, его возможностях. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	Правила игры в защите и в нападении.	Разминка. - ходьба с различным заданием. - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. 1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. упр. из занятия №2. 3. Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля. 4. Удары по воротам по неподвижному

					<p>мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
Октябрь	5.	<p>1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение удара внутренней частью подъема.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>	<p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с 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, прыжком, выпадом. <p>ОРУ, стрейчинг.</p> <p>1. В парах передача мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой.</p> <p>2. Удар по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p> <p>«Ловишки»</p>
	6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p>		<p>Страховка и самостраховка</p>	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием:

		<p>2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.</p>			<p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. 1. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой. 3. удары по воротам внутренней частью подъема. 4. ведение мяча змейкой внутренней частью подъема без зрительного контроля. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.</p>
	7	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Повторение удара мяча серединой подъема. 3. Повторение перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p>	<p>Новый термин «Середина подъема». Повторение способов перемещения в защите: «Физическая культура» факторы, разрушающие здоровье.</p>	<p>Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. 1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой. 2. то же с ведением мяча змейкой.</p>

					<p>3. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>2. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.</p>
	8	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение изученных ударов</p>	<p>«Физическая культура»здоровый образ жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья)</p>	<p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты. <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1.В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>2.Удары по воротам изученными способами.</p> <p>3.В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
Ноябрь	9.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p>	<p>«Физическая культура» Формировать представления о зависимости здоровья человека от Правильного питания; умения</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>1. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.

		3. Диагностика физической подготовленности.	определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.		ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 2. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. 3. То же с ударом по воротам серединой подъема. 4. То же с защитником. 5. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»
	10	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведения мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.		Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 1. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы. 2. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом. 3. То же в движении с защитником. П/И» Научись владеть мячом», футбол.

	11	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, движений, координации частоты движений.</p> <p>2. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p>		<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев</p>	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием: <p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки <p>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).</p> <p>Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>ОРУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы. 2. То же с защитником, защитник работает
--	----	---	--	--	--

					пассивно. П/И «Забей в ворота», футбол.
	12	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучение ведения мяча внутренней стороной стопы. Повторение ведения средним подъемом.	«Физическая культура» «Физическая культура» Формировать представления об активном отдыхе.	Защитные средства во время занятий футболом.	Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. 1. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения. 2. удары по воротам средним подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»
Декабрь	13	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.		Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях	Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с

					<p>продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. 3. Тоже с защитником. <p>П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником. Футбол.</p>
	14.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.</p>			<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы</p>

					<p>начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>1. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.</p> <p>П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.</p>
	15	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, движений, движений.</p> <p>2. Повторение движений (финтами).</p>	<p>физических быстроты, координации частоты обманных "уходом"</p>	<p>Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать</p>	<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты</p>

			<p>многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p>		<p>20см, 30см.</p> <p>«Опека и преследование»</p> <p>Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.</p> <p>2. В тройках. Один игрок выбрасывает мяч из-за боковой, второй открывается. Пытаясь получить мяч, и убежать забить, а защитник пытается не дать получить мяч.</p> <p>П/И «футбол по облегченным правилам»</p>
	16	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, движений, координации частоты движений.</p> <p>2. Обводка финтом «Уход выпадом» быстро сближающегося защитника.</p>	<p>«Уход» выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует</p>		<p>Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p>

			<p>начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен.</p> <p>Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.</p>		<p>Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу</p> <p>Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.</p> <p>Футбол.</p>
Январь	17	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка технического приема – отбор мяча.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки</p>

					<p>одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.</p> <p>Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.</p> <p>Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.</p> <p>2. Повторение упр. из занятия №15 (в тройках).</p> <p>П/И «футбол по упрощённым правилам»</p>
	18.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка вбрасывание мяча.</p>	<p>Физическое развитие:</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p>	<p>Эмблемы футбольных клубов России.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном</p>

					<p>положении стойками для обводки.</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>1. Упражнение по вбрасыванию мяча.Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага).Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.</p> <p>Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах).</p> <p>В тройках: один выбрасывает мяч из за боковой линии, пара находится на поле, нападающий финтом пытается открыться, защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из за боковой. (вся тройка меняется по очереди).</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
--	--	--	--	--	---

	19.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение игры в защите (опека нападающего).</p> <p>3. Повторение вбрасывание мяча из за боковой.</p> <p>Повторение удара средним подъемом с места.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p>	<p>Профилактика а травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары средним подъемом в парах. 2. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота. <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам»</p>
	20.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.</p>		<p>Профилактика а травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном</p>

					<p>положении стойками для обводки.</p> <p>1.Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>2. Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
Февраль	21	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>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.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1.Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</p> <p>2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p>3. Тоже в парах с отбором мяча в защите.</p> <p>П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>

	22.	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Удар внутренней частью подъема внутренней частью стопы. Остановка внутренней частью стопы.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>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.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы.</p> <p>2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
	23.	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, координации движений, частоты движений.</p>			<p>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</p>

		<p>2.Ведение мяча ногой.</p>		<p>одной ногой на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение: Ведение мяча по прямой.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.</p> <p>Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч.</p>
--	--	------------------------------	--	---

					<p>Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».</p> <p>Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер, с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолевает дистанцию.</p> <p>Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.</p> <p>Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
	24.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>		.	<p>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</p>

					<p>высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1.От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
Март	25.	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>	<p>«Физическая культура» Развивать инициативу, организаторские способности.</p>		<p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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. 1.Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота.</p>

					<p>2. Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками.</p> <p>Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
	26.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>		<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p> <p>1. Футбол.</p>
	27.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты,</p>			<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p>

		ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка перемещения в защите.			<p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте. стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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.</p> <p>1. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим.</p> <p>2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота.</p> <p>3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.</p> <p>Футбол по упрощённым правилам.</p>
	28.	1. Развитие физических качеств: ловкости, координации движений, частоты	«Физическая культура» Знакомить с доступными	Инструктаж по технике безопасности во время	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед,</p>

		<p>движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание.</p>	<p>сведениями из истории олимпийского движения.</p>	<p>соревнований.</p>	<p>ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте. стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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. 1.Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. 2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча. Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
Апрель	29.	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Угловой удар.</p>	<p>«Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма.</p>		<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p>

		3. Диагностика физической подготовленности.			<p>ОРУ на месте. стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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.</p> <p>1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам.</p> <p>2. Диагностика физической подготовленности.</p>
	30	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе</p>

					<p>(жонглирование).</p> <p>1.Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>2.Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3.Футбол по упрощенным правилам.</p>
	31	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение финта «уходом» в нападении.</p> <p>3. Отработка отбора мяча в защите.</p>		<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления</p>

					<p>движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>
	32	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (Открыться, получить мяч).</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>Профилактика а травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> 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</p>

					<p>обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч.</p> <p>2. То же, но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому.</p> <p>П/И «Футбол по упрощенным правилам».</p>
Май	33.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте. стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. <i>Упражнения для развития умения видеть</i></p>

					<p><i>поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.</p>
	34	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>		<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3. Футбол по упрощенным правилам.</p>

	35	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>		<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> 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.</p> <p>1. дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. пр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
	36	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>		<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>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.</p>

				упрощенным правилам.	<p>Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1.От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	--	--	----------------------	---

Игры и упражнения, направленные на формирование двигательных качеств элементов техники футбола

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание.

Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

Инвентарь. Пять стоек.

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование.

Организация и содержание.

Две колонны игроков в 12-15м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара - в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнения в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3.

Задача. Ведение внутренней и внешней стороны стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу инструктора все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отрабатывали уже известные приёмы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Отличительные особенности программы:

Регламентом данной Программы предполагается зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап с 5-летнего возраста, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Режим учебно-воспитательного процесса соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020г., № 61573); СП и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах подготовки составляется с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к образовательной работе детей в образовательной организации.

Наполняемость минимальный состав группы 10 человек.

В рамках программы:

- разработана и исполнена предметная среда в спортивном зале (ворота для игры в футбол, подбор мячей);

Основными направлениями в работе кружка являются:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;

- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе;

- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Ожидаемые результаты:

Контрольные срезы проводятся на начало и конец учебного года.

У ребёнка должны быть сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- иметь представление о значении физических упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём и оборудованием;

- 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 вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями;

2. Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

- а) удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой(внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

- б) Останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу;

- в) Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;

- г) Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;

- д) Отбор мяча (отбивание ногой и выпаде);

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

- ж) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощённым правилам в ограниченных составах 1X1, 2X2, 3X3.

Литература:

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола.

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.

2. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
3. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965.
4. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
5. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина. С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000г.