

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 15
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № __ от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНА
с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №15
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024г. № __



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детского сада № 15
Невского района Санкт-Петербурга
А.Ф. Бойцова
Приказ от 30.08.2024 № __

Дополнительная образовательная
(общеразвивающая)
программа
«Футбол для дошкольников»
педагога дополнительного образования
ГБДОУ детский сад №15 Невского района
Санкт-Петербурга
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год.

Разработана:
Андросовым Артемом Андреевичем

Санкт-Петербург
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Футбол для дошкольников» направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол и мини-футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжить заниматься футболом и мини-футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Данная программа разработана: с учётом примерных требований к программам дополнительного образования детей:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).

Актуальность программы:

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети

учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Особенность Программы:

Данная Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Особенность обучения игре в футбол – это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

При реализации программы используются различные методы:

- словесные
- наглядные
- практические

Цель программы – приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни посредством футбола.

Задачи программы:

Обучающие:

- Знакомство с правилами игры в футбол и мини-футбол;
- Формирования навыков владения мячом;
- Овладение технико-тактическими навыками игры в футбол и мини-футбол;
- Знакомство с историей и достижениями российского и мирового футбола.

Развивающие:

- Развитие координации движений;
- Создание условий для самовыражения, самореализации;
- Развитие волевых качеств.

Воспитательные:

- Формирование умений работать в команде;
- Формирование навыков дисциплины;
- Формирование здорового образа жизни;
- Воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;

Работа программы способствует:

- развитию разносторонней личности ребенка, воспитанию его воли и характера;
- помощи в его самоопределении, самовоспитании и самоутверждении в жизни;
- умению выполнять упражнения с мячом: ведение, передачи, удары;
- умению выполнять основные технические и тактические приемы в игре;
- формированию коммуникативных навыков.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 5 – 6 лет

Форма реализации программы:

Срок освоения программы - выполнение программы рассчитано на 1 год обучения.

Форма организации занятий:

1. Подгрупповые, очные;
2. Работа по индивидуальным планам;

Режим занятий - 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Количество детей в группах: максимальное количество – 15.

Виды учебных занятий и работ

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть представлена в виде бесед, тренировок в спортивном зале, контрольных играх.

Практическая часть представлена в виде практического закрепления.

Предполагаемые результаты выполнения программы.

В результате изучения программы учащиеся должны знать:

- правила игры в футбол, мини-футбол;
- узнают историю международного и Российского футбола;
- приобретают умения и навыки работы с мячом.

В результате изучения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять ведение мяча, передачи мяча и удары по мячу разными способами.
- выполнять простейшие технические и тактические действия работы в команде, передвижения по футбольному полю и в спортивном зале;
- соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- уметь работать в команде

Личностные результаты:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- ориентации на понимание причин успеха в спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;

В результате занятий спортом у обучающихся должны быть развиты такие качества личности, как работоспособность, физическая активность, целеустремленность.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (КУГ)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество часов в неделю – 2

Количество занятий в неделю – 2

Общее количество часов в год – 64

Общее количество занятий в год – 64

Программа рассчитана на **32 недели (64 часа)** учебно-тренировочных занятий в группе (1 октября 2024г. – 31 мая 2025г.).

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	В процессе подготовки		
2	Техника безопасности	1	1	
3	История возникновения игры – футбол	1	1	
4	Физическая подготовка	16		
4.1.	Общефизическая подготовка	8	1	7
4.2.	Специальная физическая подготовка	8	1	7
5.	Техническая и тактическая подготовка	16		
5.1.	Основные навыки, умения игры в футбол	16	2	14
6.	Подвижные и спортивные игры	16		
6.1.	Подвижные игры	8		8
6.2.	Эстафеты	8	1	7
7.	Двусторонние игры	14		14
Общее количество часов		64	7	57

План-график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<i>I. Теоретические занятия</i>															
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий													7
<i>II. Практические занятия</i>															
2.	Общая физическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1				7
3.	Специальная физическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1				7
4.	Техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1				7
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1				7
6.	Интегральная подготовка (подвижные игры, эстафеты, двусторонние игры)		3	3	3	4	4	4	4	4	4				29
ВСЕГО ЧАСОВ:															64

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятий:

1. Вводная часть (5 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (10 мин) - небольшой комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.
3. 2-сторонние игры (10 мин)
4. Заключительная часть (5 мин) релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

3.1. Описание образовательной деятельности

Процесс обучения элементам игры футбол проходит в три этапа:

Раздел 1. Этап начального обучения (октябрь - ноябрь)

Теория: представление об истории возникновения футбольного мяча.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, обегая предметы, с прыжком в высоту);
- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);
- перебрасывание мяча друг другу разными способами.

Игры с мячом: «Клоун с мячом», «У кого меньше мячей», «10 передач», «Горячая картошка».

Теория: Ознакомление с правилами безопасной работы в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой, челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игры с мячом: «Передай мяч», «Охотники и зайцы», «К своим флажкам», «Вертись мячик»

Теория: Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.

Практика: Общая физическая подготовка

(ОФП). Рекомендуемые упражнения:

- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый – второй» и

перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;

- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, в разных направлениях, с различными заданиями;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- пролезание в обруч разными способами (под дугу, гимнастическую скамейку);
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;
- статические упражнения

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:

- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из - за головы;
 - перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника);
 - касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;
 - имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы;
 - выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);
- Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки с мячом», «Догони свою пару», «Совушка», «Перелет птиц», «Волк во рву», «Чье звено быстрее»;

Эстафеты: «Дорожка препятствий», «Пингвины»

Раздел 2 Этап углубленного разучивания упражнений – декабрь – февраль Теория: Элементарные правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.

Практика: ОФП (общая физическая подготовка) Рекомендуемые упражнения:

- разновидности ходьбы (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприсяде, приставным шагом);
- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, с остановкой на сигнал, змейкой, боком, семенящим шагом;
- упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - врозь);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- броски мяча друг другу двумя руками, разными способами;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его стоя на месте, с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:

- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, в шеренге;
- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;
- ведение мяча по прямой между ориентирами;
- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;

- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади.

Игровые упражнения: «Чей мяч дальше», «Не выпускай мяч из круга», «Передал - садись». Подвижные игры: «Салки», «К своим флажкам», «Уголек»

Эстафеты: «Проведи мяч», «Мяч о стену» **Практика:** ОФП (общая физическая подготовка) Рекомендуемые упражнения:

- ходьба с разными положениями рук, приставным шагом, скрестным шагом, в разных направлениях, с остановкой на сигнал, с перекатами с пятки на носок;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;

- прыжки на одной ноге, двух ногах, с продвижением;

- метание малого мяча в цель, на дальность;

- бросание друг другу из-за головы, снизу.

СФП (специальная физическая подготовка):

- различные виды бега (змейкой, боком, спиной);

- ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);

Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Во встречных колоннах»

Техническая подготовка:

- бег с изменением скорости и направления;

- повороты во время бега;

- остановка катящегося мяча подошвой ноги;

- передача мяча в парах, тройках;

- ведение произвольно по ограниченной площади внутренней стороной стопы, между стоек;

- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Ловкие ребята», «Будь

внимателен» **Подвижные игры:** «У кого меньше мячей»,

«Удочка», «Ловишки в кругу» **Эстафеты с произвольным**

ведением мяча.

Практика: Специальная физическая подготовка (СФП)

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега на координационной лестнице,

- упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину, челночный бег;

- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Игровые упражнения: «Дотронься до колокольчика», «Кто дальше», «Боулинг».

Техническая подготовка

Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;

- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;

- удары по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур (высота 20 см);
- отбивание мяча от пола рукой;
- удар по мячу носком ноги (расстояние до цели- 3-3,5 м);
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);

Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловишки в кругу», «Пятнашка», «Перебеги с мячом на другую сторону площадки», «Мой веселый, звонкий мяч».

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, упражнения парами.

Практика: Выполнение отбора мяча у соперника и вратарской техники.

Рекомендуемые упражнения:

Игровые упражнения: «Ну-ка отними!», «Горячий мяч»;

- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- бег с прыжком в высоту;
- ловля мяча через сетку, натянутую выше ребенка на 20 см;
- прием катящегося мяча (отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами);
- броски и ловля мяча разными способами;
- ведение мяча известными способами с уходом в сторону от соперника.

Практика: Вбрасывание мяча и выполнение финтов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба скрестным шагом, по диагонали, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом;
- различные виды бега и прыжков на координационной лестнице;
- ускорение по сигналу из различных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу, о стену;
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой от правого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

Эстафеты: «Кто быстрее», «Пингвины», «А - ну отними!», «Во встречных колоннах», «По коридору».

Раздел 3. Этап закрепления и совершенствования – март - май.

Практика: Совершенствовать технику работы с мячом.

Вратарская техника. Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча известными детям способами;
- остановка мяча подошвой ноги;
- удары по мячу с места, с разбега, о стену по неподвижному мячу;

- передача мяча любыми способами;
- прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча;

Эстафеты: «Пингвины», «Полоса препятствий», «Футбольный слалом», «По прямой»

Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу», «Подвижная цель»
Игровые задания: «Кто быстрее», «Горячая картошка», «Дотронься до колокольчика», «Прыжок - шутка».

Практика: Отбор мяча, выполняя действия в паре. Изучение прав и обязанностей игроков. Игра в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега (змейкой, с изменением темпа, со сменой направляющего, с препятствиями);
- различные виды прыжков, подскоки;
- передача мяча от игрока к игроку;
- удар мяча по предмету с места, разбега с расстояния 3м-3,5м.;
- остановка мяча во время передачи друг другу;
- ловля и броски мяча руками;
- отбивание мяча в движении;
- ведение мяча по прямой, между стойками;
- обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- бросание мяча руками из- за боковой линии с места из положения ноги вместе.

Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «У кого меньше мячей», «Не оставайся на земле», «Сделай фигуру», «Передачи мяча по кругу через центр», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Коршун и наседка», «Волк во рву», «Кого называли, тот ловит мяч», Перелет птиц»;

Эстафеты: «Прокати под веревкой», «Бревнышко», «Пингвины», «Попади в цель», «Кто быстрее», «Чья команда забросит больше мячей»;

Игра в футбол по упрощенным правилам
 (в командах по 3 игрока, по 2 мин. каждая игра).

Теория: Игра в футбол по упрощенным правилам.

Практика: Проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей старшего дошкольного возраста, праздников, развлечений. Муниципальный конкурс между дошкольными учреждениями: «Папа, мама, я – спортивная семья». Участие в областных фестивалях и спортивных играх в рамках проекта по направлению «Футбол с детства».

Дети должны знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры, и продолжительность матча контролирует судья;

- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

3.2. Календарно - тематический план.

Календарно - тематическое планирование занятий по обучению игре в футбол.

Октябрь

Задачи:

1. Знакомить детей с историей возникновения футбольного мяча.
2. Совершенствовать технику бега.
3. Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу.
4. Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
5. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу.
6. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Занятие 1 Беседа: «История футбольного мяча» Ходьба с разными командами (высоко поднимая колено, мяч за спиной, на носках, пятках). Бег с заданиями (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, с прыжком в высоту в упражнении). ОРУ с мячом Упражнения в футбольной технике: - касание носком центра мяча, лежащего неподвижно); - удар носком ноги по неподвижному мячу в стену. П/и «У кого меньше мячей» Игра - импровизация «Клоун с мячом» Дыхательные упражнения в ходьбе	Занятие 2 Разминка: - ходьба с мячом в руках; - бег с заданиями Дыхательные упражнения в ходьбе ОРУ с мячом (тоже) Упражнения в футбольной технике: - удар носком ноги по неподвижному мячу; - передача мяча друг другу в паре с расстояния 2м. П/и «10 передач» Касание носком центра мяча по команде, лежащего неподвижно.
Занятие 3 Игра: «Передай мяч» ОРУ с мячом Игровые упражнения: - «Кто больше» (отбивание мяча от пола); - «Попади» (удар носком ноги на точность); - «Горячая картошка» (перебрасывание мяча руками друг другу). П/и «У кого меньше мячей» Дыхательные упражнения в ходьбе. Передача мяча носком ноги друг другу.	Занятие 4 Разминка: - ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной); - бег (с ускорением, со сменой направляющего). ОРУ с мячом (тоже) Упражнения в футбольной технике: - удар носком ноги в уменьшенные ворота; - передача мяча руками разными способами друг другу с расстояния 2м. П/и «Я знаю ...» Дыхательные упражнения в ходьбе

Ноябрь

Задачи:

1. Техника безопасности в спортивном зале.
2. Закреплять технику передачи мяча друг другу.
3. Закреплять технику касания носком центра мяча, выполнения удара с места по неподвижному мячу.
4. Развивать быстроту реакции и ловкости.
5. Вызывать и поддерживать интерес в двигательной деятельности.

Занятие 1 Беседа: «Техника безопасности в спортивном зале». Строевые упражнения, разминочный бег. ОРУ парами Игровые упражнения: - «Попади в ворота» (удар носком ноги по мячу с места); - «Горячая картошка» (передача мяча руками друг другу в тройке); - «Возьми мяч» (бег с ускорением) П/и «10 передач» Дыхательные упражнения.	Занятие 2 Разминка: - различные виды ходьбы; - бег (змейкой, с ускорением) ОРУ парами Упражнения в футбольной технике: - удар по неподвижному мячу в стену; - передача мяча в паре с расстояния 2м. Игровое упражнение: «Передай мяч» (передача мяча: один игрок передает мяч одной рукой, другой возвращает ногой). Ходьба с перекатами с пятки на носок, чередую с обычной ходьбой.
Занятие 3 Разминка: - ходьба в полуприседе, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; - бег - игра «Ловишки». ОРУ в парах Упражнения в футбольной технике: - удар по неподвижному мячу о стену; - передача мяча между ногами в колоннах; - перебрасывание мяча друг другу в тройке. П/и «К своим флажкам» Упражнение: «Вертись мячик» (прокатывание мяча подошвой вперед- назад).	Занятие 4 Игры: «Море волнуется», «Перебеги с мячом на другую сторону». Дыхательные упражнения в ходьбе. Эстафеты: - боковой галоп до ориентира (мяч в руках); - отбивание мяча об пол с продвижением вперед; - удар с места на точность в уменьшенные ворота; Упражнение: «Художник» (сидя на полу нарисовать в воздухе круг мячом, зажатым между стопами)

Декабрь

Задачи:

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно.
3. Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу в паре (тройке)
4. Учить имитационному удару по мячу внешней стороной стопы.
5. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.
6. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.

Занятие 1 Строевые упражнения (перестроения, равнение, размыкание, смыкание приставным шагом); Бег в разных направлениях. Игровое упражнение: «Замри». ОРУ с гимнастическими палками Упражнения в футбольной технике: - перебрасывание мяча в паре друг другу; - имитационный удар по мячу внутренней стороной стопы; П/и «Быстро возьми, быстро положи» Дыхательные упражнения в ходьбе. Упражнение: «Вертись мячик»	Занятие 2 Разминка: - ходьба с различными положениями рук; бег - подвижная игра «Ловишки с лентами». Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с гимнастическими палками Упражнения в футбольной технике: - имитационный удар внешней стороной стопы; - удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы. - перебрасывание мяча друг другу в тройке. П/и «Догони свою пару» Упражнение: «Волна» (стоя на месте передача мяча с одной ноги на другую).
Занятие 3 П/и: «Море волнуется раз» ОРУ с мячом Упражнения в футбольной технике: - удары внутренней стороной стопы в стену; - удары по неподвижному мячу правой и левой ногой по цели (кегли); - подбрасывание и ловля мяча двумя руками с продвижением вперед. П/и «Перелет птиц» Упражнение: «Прокати мяч» (сидя на полу прокатывание мяча вокруг себя)	Занятие 4 П/и «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» ОРУ с мячом (тоже). Эстафеты: - добежать с мячом до ориентира, ударить по мячу внешней стороной стопы и вернуться обратно; - прыжки с зажатым между ног мячом; - проползти по - пластунски с мячом под дугой. Ходьба в рассыпную с заданиями по сигналу.

Январь

Задачи:

1. Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы.
2. Учить технике выполнения передачи мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу, останавливать мяч подошвой.
3. Учить технике ведения мяча в произвольном направлении.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие 1	Занятие 2
Разминка: - ходьба в колонне по одному; - ходьба на прямых ногах, не сгибая колени; - бег со сменой темпа по сигналу; - семенящий бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения в ходьбе. П/и «Удочка» Упражнения в футбольной технике: - удар по неподвижному мячу о стену; - ведение мяча между стоек; - перемещаться боком по скамейке, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние до игрока 2м). П/и «Ловишки в кругу» Упражнения на расслабление, лежа по кругу на полу.	Разминка: - ходьба обычная, спиной, в полуприседе, с ускорением и замедлением на сигнал; - бег змейкой, с ускорением и замедлением; - упражнения на координационной лесенке (прыжки, быстрый бег). Упражнение: «Дотронься до колокольчика» (прыжки в высоту). Дыхательные упражнения в ходьбе. Упражнения в футбольной технике: - удар по мячу с разбега с попаданием в цель; - остановка мяча подошвой в парах. П/и «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» Малоподвижна игра: «Фигуры»

Февраль

Задачи:

1. Закреплять технику ведения мяча прямо, между стоек внутренней стороной стопы попеременно то правой, то левой ногой.
2. Закреплять технику удара по неподвижному мячу, с разбега.
3. Учить вратарской технике: передача мяча друг другу и ловля низколетающего мяча.
4. Совершенствовать технику остановки мяча подошвой.

Занятие 1 Разминка: - ходьба, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом, приставным шагом, полуприседе; - упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе, врозь). ОРУ с малым мячом Упражнения в футбольной технике: - прокатывание мяча на месте правой левой ногой; - удары по мячу с места внутренней стороной стопы; - ведение мяча по залу правой и левой ногой. П/и «К своим флажкам» Индивидуальные игры с мячом	Занятие 2 Разминка: - ходьба, подскоки; ходьба, бег по гимнастической скамейке; ходьба, бег с ускорением. Дыхательные упражнения в ходьбе ОРУ с малым мячом Упражнения в футбольной технике: - ведение мяча по прямой между ориентирами; - удар по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель; - передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, остановка подошвой; - свободно передвигаясь по залу, останавливать мяч по сигналу. П/и «Передал - садись» Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.
Занятие 3 Разминка: - ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с перекатами с пятки на носок; - бег по диагонали, змейкой; - прыжки на координационной лесенке. ОРУ с малым мячом Упражнения в футбольной технике: - удар мяча по стоящему в центре предмету; - удар мяча с места внутренней стороной стопы сквозь дугу. П/и «Уголек» (передача мяча от водящего игрокам). Дыхательные упражнения.	Занятие 4 Разминка: - выполнять прокатывание мяча вперед-назад правой и левой ногой; - ходьба по залу между мячами с перепрыгиванием их. Эстафеты: 1. «Проведи мяч» - ведение мяча между стойками 2. «Мяч о стену» - ведение мяча по прямой с ударом о стену, возвращаться бегом. 3. «Не выпускай мяч из круга» - чья команда быстрее пройдет круг, передавая мяч от водящего игрокам.

Март

Задачи:

1. Закреплять технику произвольного ведения мяча.
2. Учить выполнять финты.
3. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча.

Занятие 1 Ведение мяча по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу остановка мяча и прокатывание его вперед- назад. П/и «Во встречных колоннах» ОРУ с набивным мячом Упражнения в футбольной технике: - ловля и отбивание низколетящего мяча (парами); - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние 2,5 м); Индивидуальное выполнение финтов каждым игроком в паре с инструктором. Ведение мяча по начерченной прямой, то правой, то левой ногой.	Занятие 2 Разминка: - ходьба на носках, пятках; - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; - ходьба врассыпную. С подачей сигнала остановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой); - тоже в беге. Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с набивным мячом Упражнения в футбольной технике: - в паре кидать друг другу мяч и отбивать его ладонями; - отработка отбора мяча у противника (финты). Упражнения выполняются парами. П/и «Кто быстрее» (ведение мяча по прямой в колоннах). Игровое упражнение: «Поза футболиста» (остановка мяча подошвой ноги)
Занятие 3 Разминка: - ходьба обычная, на носках, пятках в полуприседе; Игра: «Прыжок - шутка» (дети встают на четвереньки и пробуют прыгать в сторону). П/и «Не оставайся на полу» Упражнения в футбольной технике: - удар по мячу с разбега; - ловля низколетящего мяча (ладони обращены навстречу мячу: отбивать мяч, брошенный водящим); - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Упражнение: «Ласточка».	Занятие 4 Игра: «Море волнуется раз» Бег в колонне по одному с ускорением. Дыхательные упражнения. Эстафеты: 1. «Пингвины» (прыжки с зажатым мячом) 2. «По коридору» (ударить «щечкой» по мячу, прокатив его под веревкой, перепрыгнув через веревку, догнать мяч) 3. «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч).

Апрель

Задачи:

1. Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами.
2. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку.
3. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными способами, финтов, отбора мяча у соперника.

Занятие 1 Разминка: - ходьба с разными положениями рук, спиной, в полуприседе, скрестным шагом; - бег, прыжки на координационной лесенке. Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов Упражнения в футбольной технике: - отработка техники удара по мячу в эстафете; - удар по мячу с места, разбега; - ловля летящего мяча на уровне груди (в парах). П/и «Пятнашки» Упражнения на расслабление.	Занятие 2 П/и «Сделай фигуру» Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов. Упражнения в футбольной технике: - ведение мяча между предметами поочередно правой и левой ногой; - удар с разбега мячом по предмету; - подбрасывание мяча вверх и ловля его, обернувшись вокруг себя. П/и «Пятнашки» Дыхательные упражнения. Упражнение: «Игроки отдыхают» - самомассаж мышц ног, стоп.
Занятие 3 Подвижная игра: «Ловишки» Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с малым мячом Упражнения в футбольной технике: - передача мяча в беге (то же, что и в ходьбе); - удар мячом по предмету. Эстафета: «Футбольный слалом» - ведение мяча право, левой ногой между стоек; - обратно бежать с мячом за спиной. П/и «Подвижная цель» Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.	Занятие 4 Подвижная игра: «Ловишки с мячом» (Приложение) ОРУ с малым мячом Упражнения в футбольной технике: - остановка мяча при подошвой по сигналу; - отбивание мяча ладошкой (парами); Эстафета: «Кто быстрее» (передача мяча ногами друг другу в положении сидя по цепочке в конец шеренги) П/и «Мы веселые ребята» Дыхательные упражнения в ходьбе Упражнение: «Художник» (сидя на полу, нарисовать геометрические фигуры, зажав мяч ногами).

Май

Задачи:

- 1.Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия парами.
- 2.Продолжать учить технике владения мячом в эстафетах.
- 3.Учить игре в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).
4. Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету.
5. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока игроку в ходьбе, беге.
6. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно - силовые качества.

Занятие 1 Разминка: - ходьба с заданиями; - бег с ускорением и прокатыванием мяча в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. ОРУ с футбольным мячом Упражнения в футбольной технике: - передача мяча в паре в ходьбе; - удар по мячу с разбега по предмету; Эстафета: «Прокати под веревкой» (удар по мячу, прокатив под веревкой, перепрыгнуть ее, догнать мяч). «Мини - футбол» - игра по упрощенным правилам по 3 игрока. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление рук, ног, повороты туловища вправо - влево.	Занятие 2 Разминка: - различные виды ходьбы; - бег и прыжки на координационной лесенке. ОРУ с футбольным мячом Упражнения в футбольной технике: - передача мяча в паре в беге; - удар с разбега по предмету с расстояния 3м; - отбор мяча, выполняя действия в паре; Эстафета: 1. «Пингвины» - прыжки с зажатым мячом между ног. Упражнение: «Вертись мячик» (правой и левой ногой)
Занятие 3 - ходьба в колонне по одному, с перекатами с пятки на носок; - бег с захлестом голени назад. Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: - попасть мячом в цель; - передача мяча друг другу знакомыми детям способами. Эстафета: «Передача мяча разными способами» (над головой, между ног) П/и «Удочка» Упражнение: «Клоун с мячом» (по сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте).	Занятие 4 П/и «Ловишки с мячом» Дыхательные упражнения. ОРУ с футбольным мячом Упражнения в футбольной технике: - остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы; - передача мяча в беге; Эстафета: «Попади в цель» - ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели 2-3 м) Дыхательные упражнения в ходьбе Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.

3.3. Информационные источники

1. В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Разова Е.В. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013 г.
2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 - 374с
6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
7. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
8. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
10. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; № 2. С. 39
11. Николаева Н И. «Школа мяча»
12. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» Москва 2009
13. // Дошкольное воспитание № 6 – 2005г. Л. Волошина, Г. Тиунова «Играем в футбол», стр. 46-52.
14. // Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б. Куланин «Дошкольники и спортивные игры».
15. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.