

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 210» г. ЯРОСЛАВЛЬ

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 06.10.2020



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 210»
Платонова Э. Н. *Э. Н. Платонова*
Приказ № 0302/пс от 07.10. 2020г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая

Программа

«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Васильева Е. Ю., инструктор
по физической культуре

Ярославль, 2020г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план календарно-тематический график	6
III. Содержание образовательной программы	9
IV. Ожидаемые результаты освоения программы	24
V. Контрольно=измерительные материалы	25
Список литературы	27

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 470нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п. 14, п. 17)

Актуальность программы

Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способствует развитию способностей детей в доступной и привлекательной для детей форме и с учётом их интересов.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игры с мячом способствуют развитию как физических, так и умственных способностей, а также освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, в этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. А игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. 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 детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении,

необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель: формирование физической культуры личности ребенка и достижение оптимальной двигательной активности через обучение элементам игры в футбол.

Задачи:

1. Формировать начальные представления о футболе, учить упрощённым формам игры в футбол;
2. Способствовать формированию у дошкольников ценностей здорового образа жизни;
3. Развивать представления о своем теле и своих физических возможностях;
4. Обогащать двигательный опыт и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Принципы и подходы к реализации Программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

1. Построение образовательной деятельности по обучению элементам игры в футбол на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка участником образовательных отношений в процессе обучения элементам игры в футбол;
3. Сотрудничество с семьями воспитанников в различных формах образовательной деятельности;
4. Поддержка инициативы детей в спортивно-игровой деятельности;
5. Формирование познавательных интересов в спортивно-игровой деятельности;
6. Приобщение детей к физической культуре через обучения элементам игры в футбол.

Категория обучающихся: Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана для детей от 5 до 7 лет.

В старшем дошкольном возрасте происходят динамичные изменения в организме ребёнка: прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Ребенок 5-7 лет способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег различными способами, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются оптимальные возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Продолжительность обучения: 9 месяцев. I модуль-сентябрь-декабрь 2020 г., II модуль-январь-май 2021г.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 210».

Условия реализации программы

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность: 5-6 лет- 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

Материально-технические условия реализации программы:

Физкультурный зал, покрытие –линолеум

Ворота футбольные малые

Мячи футбольные

Фишки, конусы

Координационные лестницы

Обручи плоские

Кадровые:

Васильева Елена Юрьевна, инструктор по физической культуре, высшая категория, высшее педагогическое образование (ЯГПУ им. К. Д. Ушинского).

Методическое обеспечение программы:

1.Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых 2001г.

2.Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва 2017г.

3.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва 2017г.

4.Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола. Нижний Новгород 2012г.

7.Шебеко В.И. Физическое воспитание дошкольников. Минск 2017г.

Методы:

- словесные: объяснение, рассказ, беседа;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- наглядные методы обучения: демонстрация, показ;
- обучения техники и тактики: разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

II. Учебный план

Модуль I. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 2 сентября-29 декабря. Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет 25 мин., для детей 6-7 лет 30 мин., что составляет академический час. Всего часов -17. Всего занятий- 17.

№	Модуль I	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	9	-	9
4.	Специальная физическая подготовка	1	-	1
5.	Техническая подготовка	1	-	1
6.	Тактическая подготовка	1	-	1
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	3	-	3
	Всего:	17	2	15

Содержание разделов

«Теоретическая подготовка»

Представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.

«Техника безопасности»

Знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

«Общая физическая подготовка»

Содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. Представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся.

«Техническая подготовка»,

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Техника передвижения. Техника владения мячом. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча.

«Тактическая подготовка»

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

«Соревновательная подготовка»

Соревнования проводятся по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам

Календарный график

Основные двигательные действия	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Ходьба				
На носках	+	+	+	+

На пятках	+	+	+	+
На внешнем своде стопы	+	+	+	+
Перекатом с пятки на носок			+	+
Широким шагом	+	+	+	+
Выпадами вправо и влево			+	+
С поворотами туловища вправо и влево				+
Бег				
Обычный	+	+	+	+
Спиной вперед	+	+	+	+
Скрестным шагом		+	+	+
Приставным шагом	+	+	+	+
ОРУ				
С малым мячом		+		
С футбольным мячом			+	+
С короткой скакалкой				
Без предмета	+			
Бросание мяча				
Броски набивного мяча из -за головы с параллельных ног	+		+	
Бросок мяча из-за головы вдаль	+	+	+	+
Беговые упражнения				
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+
Бег с захлестыванием голени	+	+	+	+
Семенящий бег	+	+	+	+
Бег приставным шагом	+	+	+	+
Прыжки				
Прыжки вверх (20-30см)		+		+
Перепрыгивание через шнуры (6-8 шт)	+	+	+	
Прыжки с продвижением вперед на 1ноге				
Прокатывание мяча ногами				

Внутренней стороной стопы				
Прокатывание мяча внутренней частью подъёма (удар)	+	+	+	+
Прокатывание мяча средней частью подъёма (удар)	+	+	+	+
Остановка катящегося мяча подошвой	+	+	+	+
Остановка мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Ведение мяча	+	+	+	+
Отбор мяча в выпаде				+
Координационные упражнения				
В ходьбе	+	+	+	+
В беге		+	+	+
В прыжках			+	+
Подвижные игры				
Подвижная цель	+		+	
Ведение мяча парами			+	
Гонка мячей		+		+
Отбери мяч			+	
Забей в ворота			+	
У кого больше мячей	+	+		+
Футбольный слалом				+
Игра в футбол по упрощённым правилам				+
Игры-эстафеты		+		+
Сдача контрольных нормативов	+			

III. Содержание образовательной программы

Содержание работы (5-6 лет)

Месяц	№	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
-------	---	--------------------------	-------------------------

Сентябрь	1	Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в футбол.	<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, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <p>ОРУ без предметов. Контрольные нормативы</p>
	2	Страховка и самостраховка.	<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, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <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.</p> <p>ОРУ без предметов. Контрольные нормативы</p>
	3	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>1. Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, <p>ОРУ.</p> <p>2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой.</p> <p>3. удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
	4		<p>1. 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, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с

			<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой. 2. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема. 3. Удар по воротам серединой подъема. <p>П/И «Пробеги с мячом»</p>
Октябрь	5	Значение правильного режима для юного спортсмена.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: - 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. ОРУ без мячей, стрейчинг. 2. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов. 3. Удары по воротам изученными способами. 4. В парах отработка изученных способов ударов по мячу. <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
	6	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<p>Разминка: - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. 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>Прыжки: 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>1. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, меняя</p>

			<p>направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.</p>
	7	Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	<p>Разминка. - 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. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами. 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. Инвентарь. Один мяч на группу. Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног. П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.</p>
	8	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<p>Разминка: - 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. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1. Повторение упр. Из занятия №2. . Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. Если не забил. То необходимо добить. П/И «Сумей выбить мяч».</p>
	9	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена.	<p>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.</p>

			<p>1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой.</p> <p>2. упр. из занятия №2.</p> <p>3. Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля.</p> <p>4. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
Ноябрь	10	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	<p>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. <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</p> <p>То же с ударом по воротам серединой подъема.</p> <p>То же с защитником.</p> <p>Тестовые упражнения по диагностике.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
	11	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	<p>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. <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним</p>

			<p>подъемом, средним подъемом. То же в движении с защитником. П/И» Научись владеть мячом»</p>
	12	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев	<p>1. Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 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»</p>
	13	Защитные средства во время занятий футболом.	<p>1. 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»</p>
Декабрь	14		<p>1. 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 продвижением вперед, в</p>

			<p>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.</p>
	15		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. 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 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. 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>2. 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>

16		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. 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 продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. «Опека и преследование» 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. Инвентарь. Четыре стойки. Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается. П/И «футбол по облегченным правилам»</p>
17		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. 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 продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на</p>

			<p>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>
--	--	--	--

Содержание работы (6-7 лет)

Месяц	№	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	1	Правила поведения в спортивном зале.	<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, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <p>ОРУ без предметов. Контрольные нормативы</p>
	2	Страховка и самостраховка.	<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, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <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.</p> <p>ОРУ без предметов. Контрольные нормативы</p>
	3	Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>2. 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

			<p>положении стойками для обводки, ОРУ.</p> <p>2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой.</p> <p>3. удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
	4		<p>4. Разминка:</p> <p>- ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>- 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.</p> <p>1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой.</p> <p>5. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>6. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом»</p>
Октябрь	5	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<p>Разминка:</p> <p>- ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.)</p> <p>- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. 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.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>1. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p>

			<p><i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.</p>
	6	Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	<p>Разминка. - 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. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами. 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. Бег змейкой с ведением внутренней стороной стопы, удар поворотом тем же способом. Инвентарь. Один мяч на группу. Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног. П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.</p>
	7	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<p>Разминка: - 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. 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. 3. 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.</p>
	8	Правила игры в защите и в нападении. Гигиенические знания и навыки.	<p>Разминка. - ходьба с различным заданием.</p>

		Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 мячу внутренней стороной стопы. 5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой. П/И «Задержи мяч»
ноябрь	9	Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.	Разминка: <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. ОРУ, стрейчинг. <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах передача мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой. 2. Удар по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу» «Ловишки»
	10	Страховка и самостраховка.	Разминка <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. <ol style="list-style-type: none"> 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.
	11	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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.тоде с ведением мяча змейкой. 3. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема. 3. Удар по воротам серединой подъема. П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.
	12	Значение правильного режима для юного спортсмена.	Разминка: - 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. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1.В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов. 2.Удары по воротам изученными способами. 3.В парах отработка изученных способов ударов по мячу. П/И «Мяч в кругу»
декабрь	13	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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

			<p>рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. То же с ударом по воротам серединой подъема. То же с защитником. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»</p>
14	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p>	<p>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.</p>	
15	<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев</p>	<p>Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке</p>	

			<p>сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. ОРУ. 1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы. 2. Тоже с защитником, защитник работает пассивно. П/И «Забей в ворота», футбол.</p>
	16	Защитные средства во время занятий футболом.	<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. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения. 2. удары по воротам средним подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»</p>
	17		<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. Игра по упрощенным правилам 3*3</p>

II. Учебный план

Модуль II. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 января-31 мая. Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет 25 мин., для детей 6-7 лет 30 мин., что составляет академический час. Всего часов -19. Всего занятий- 19.

№	Модуль II	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
8.	Техника безопасности	1	1	-
9.	Теоретическая подготовка	1	1	-
10.	Общая физическая подготовка	11	-	11
11.	Специальная физическая подготовка	1	-	1
12.	Техническая подготовка	1	-	1
13.	Тактическая подготовка	1	-	1
14.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	3	-	3
	Всего:	19	2	17

Содержание разделов

«Теоретическая подготовка»

Представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.

«Техника безопасности»

Знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки.

«Общая физическая подготовка»

Содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. Представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся.

«Техническая подготовка»,

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой

деятельности. Техника передвижения. Техника владения мячом. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча.

«Тактическая подготовка»

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

«Соревновательная подготовка»

Соревнования проводятся по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам

Календарный график

Основные двигательные действия	январь	февраль	март	апрель	май
Ходьба					
На носках	+	+	+	+	+
На пятках	+	+	+	+	+
На внешнем своде стопы	+	+	+	+	+
Перекатом с пятки на носок	+	+	+	+	+
Широким шагом	+	+	+	+	+
Выпадами вправо и влево	+	+	+	+	+
С поворотами туловища вправо и влево	+	+	+	+	+
Бег					
Обычный	+	+	+	+	+
Спиной вперед	+	+	+	+	+
Скрестным шагом	+	+	+	+	+
Приставным шагом	+	+	+	+	+
ОРУ					
С малым мячом		+			+
С футбольным мячом			+	+	

С короткой скакалкой					
Без предмета	+				
Бросание мяча					
Броски набивного мяча из -за головы с параллельных ног	+		+		+
Бросок мяча из-за головы вдаль			+		+
Беговые упражнения					
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+
Бег с захлёстыванием голени	+	+	+	+	+
Семенящий бег	+	+	+	+	+
Бег приставным шагом	+	+	+	+	+
Прыжки					
Прыжки вверх (20-30см)		+		+	
Перепрыгивание через шнуры (6-8 шт)		+	+	+	
Прыжки с продвижением вперёд на 1ноге			+	+	+
Прокатывание мяча ногами					
Внутренней стороной стопы					
Прокатывание мяча внутренней частью подъёма (удар)	+	+	+	+	+
Прокатывание мяча средней частью подъёма (удар)	+	+	+	+	+
Остановка катящегося мяча подошвой	+	+	+	+	+
Остановка мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Ведение мяча	+	+	+	+	+
Отбор мяча в выпаде				+	+
Координационные упражнения					
В ходьбе				+	+
В беге		+	+	+	+
В прыжках			+	+	+

Подвижные игры					
Подвижная цель	+		+		
Ведение мяча парами			+		
Гонка мячей		+		+	
Отбери мяч			+		
Забей в ворота			+		
У кого больше мячей	+	+		+	
Футбольный слалом					+
Игра в футбол по упрощённым правилам					+
Игры-эстафеты		+		+	
Сдача контрольных нормативов					+

III. Содержание образовательной программы

Содержание работы (5-6 лет)

Январь	1	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Изучение технического приема – отбора мяча.	Роль капитана команды, его права и обязанности	<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 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</p>
--------	---	---	--	---

				<p>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>П/И «футбол по упрощённым правилам»</p>
	2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Вбрасывание мяча.</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 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. 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. Выполнение завершающей фазы обусловливается 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>

				П/И «Футбол по упрощённым правилам».
	3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение игры в защите (опека нападающего). 3. Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии площадки. Повторение удара средним подъемом с места.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении. <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. 1. Удары средним подъемом в парах. 2. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота. П/И «Футбол по упрощённым правилам»
Февраль	4	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте. <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. 1. Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте. 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. П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»
	5	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и	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

		<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.</p>	<p>закаливающие процедуры.</p>	<p>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>
	6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Удар внутренней частью подъема</p> <p>Остановка внутренней частью стопы.</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.</p> <p>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>
	7	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, 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 одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота</p>

		2.Ведение мяча ногой.	<p>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).</p> <p>1. Упражнение: Ведение мяча по прямой. 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. 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. Инвентарь. Четыре стойки, два мяча. 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. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2.Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». 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 преодолет дистанцию. Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы. Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между</p>
--	--	-----------------------	--

				флажками. П/И «Футбол по упрощённым правилам.
Март	8	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка отбора мяча в защите.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. 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. Футбол по упрощенным правилам.
	9	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	Лазание, перелезание 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. 2. Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря. Футбол по упрощенным правилам.
	10	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации	Инструктаж по технике безопасности во время	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке,

		<p>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>соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>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. 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>
11	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</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, перелезание 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>	

				Футбол по упрощённым правилам.
Апрель	12	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание.	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	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. ОРУ на месте., стрейчинг. Лазание, перелезание 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 из-за боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча. Эстафеты с мячом и без мяча.
	13	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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. <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. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в

				<p>воздухе (жонглирование).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны. 2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3. Футбол по упрощенным правилам.
	14	<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 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>
	15	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты,</p>	<p>Профилактика травматизма на</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</p>

		<p>ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч)</p>	<p>занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>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. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч из-за 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>
	16	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. 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, перелезание 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 поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.</p>
Май	17	1. Развитие физических	Профилактика	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом

		<p>качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	<p>травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>«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. 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>
	18	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Угловой удар.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</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, перелезание 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>
	19	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</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</p>

		<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>двух и 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. 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.</p>
--	--	--	--	---

Содержание работы (6-7 лет)

январь	1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.</p>	<p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях</p>	<p>Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>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>4. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы.</p> <p>5. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам.</p> <p>6. То же с защитником.</p> <p>П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p> <p>Футбол.</p>
	2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты</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.</p>

		<p>движений.</p> <p>2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.</p>	<p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>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 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>3. 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>
3	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение обманных движений "уходом (финтами).</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.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>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>«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>
февраль	4	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.</p>		<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>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>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.</p> <p>По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.</p> <p>Футбол.</p>
	5	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации</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</p>

		<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка технического приема – отбор мяча.</p>		<p>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 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 упрощенным правилам»</p>
6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка вбрасывание мяча.</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 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. 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 на сзади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах). 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). П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
	7	<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>	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<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> <p>3. Удары средним подъемом в парах.</p> <p>4. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам»</p>
март	8	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p>	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<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.</p>

		2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.		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. 1. Упражнение: в парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте. 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. П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»
	9	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой. 2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам. 3. Тоже в парах с отбором мяча в защите. П/И «Живая цель» «Футбол по упрощенным правилам»
	11	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней	Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.	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. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

		частью стопы.		<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.</p> <p>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>
	12	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча ногами.</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>2. 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. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать</p>

				<p>одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2. Упражнение: 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 преодолет 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>
апрель	13	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</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. 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>
	14	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами,</p>	<p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p>

		<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>	<p>ногтями, полостью рта.</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.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. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
15	<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, перелезание 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.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>3. Футбол.</p>	
16	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</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, перелезание 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>
май	17	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</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, перелезание 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 поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча.</p>

				Эстафеты с мячом и без мяча.
	18	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Угловой удар. 3. Диагностика физической подготовленности.		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. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелезание 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 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам. 2. Диагностика физической подготовленности.
	19	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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. <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. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны. 2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3. Футбол по упрощенным правилам.

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

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

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;

Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.),

- ориентируется в пространстве.

- может объяснить действия и название упражнений, польза закаливания и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки);

- соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;

Ознакомлен с основными элементами техники футбола:

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

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

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

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

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

Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

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

Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

V. Контрольно-измерительные материалы

Степень успешности реализации Программы определяется методом педагогического наблюдения. В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Наблюдение и анализ выполнения заданий позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Бег 30 метров (сек.)

пол	Уровень физической подготовленности и оценка					
	Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	(годы)	1	2	3	4	5
мальчики	4	12,2	12,1 – 11,2	11,1 – 9,3	9,2 – 8,2	от 8,2
	5	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 8,5	8,4 – 7,8	от 7,8
	6	9,6	9,5 – 9	8,9 – 7,7	7,6 – 6,9	от 6,9
	7	8,7	8,6 – 7,1	8,1 – 7,1	7 – 6,5	от 6,5
девочки	4	12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 9,4	9,3 – 8,4	от 8,4
	5	10,5	10,5 – 9,9	9,8 – 8,6	8,5 – 7,9	от 7,9
	6	9,4	9,3 – 9	8,9 – 8,	8 – 7,6	от 7,6
	7	8,8	8,7 – 8,3	8,2 – 7,2	7,1 – 6,6	от 6,6

Челночный бег 3 * 10 метров (сек.)

пол	Уровень физической подготовленности и оценка					
	возраст (годы)	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
мальчики	4	13	12,9 -12,6	12,5 -12,3	12,2 – 11,9	11,8
	5	12,5	12,4 – 12,1	12– 11,7	11,6 – 11,2	11,1
	6	11,8	11,7 – 11,3	11,2 - 11	10,9 – 10,6	10,5
	7	11,4	11,3 – 11	10,9 – 10,5	10,4 - 10	9,9
девочки	4	13,2	13,1 – 12,8	12,7 – 12,5	12,4 – 12,1	12
	5	12,8	12,7 – 12,3	12,2 – 11,9	11,8 – 11,4	11,3
	6	12	12 – 11,7	11,5 – 11,2	11,1 – 10,8	10,7
	7	11,6	11,5 – 11,2	11,1 – 10,7	10,6 – 10,2	10,1

Прыжок в длину с места

пол	Уровень физической подготовленности и оценка					
	возраст (годы)	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
мальчики	4,0-4,5	48 и ниже	49-62	63-73	74-84	85 и выше
	4,6-4,11	58 и ниже	59-72	73-83	84-94	95 и выше
	5,0-5,5	68 и ниже	69-82	83-93	94-104	105 и выше
	5,6-5,11	72 и ниже	73-88	98-101	102-114	115 и выше
	6,0-6,5	79 и ниже	80-95	96-108	109-121	122 и выше
	6,6-6,11	85 и ниже	86-101	102-114	115-127	128 и выше

	7,0-7,5	87 и ниже	88-103	104-116	117-129	130 и выше
	7,6-7,11	97 и ниже	98-113	114-126	127-139	140 и выше
девочки	4,0-4,5	41 и ниже	42-55	56-67	68-79	80 и выше
	4,6-4,11	48 и ниже	49-65	66-77	78-89	90 и выше
	5,0-5,5	55 и ниже	56-72	73--83	84-94	95 и выше
	5,6-5,11	68 и ниже	69-82	83-93	94-104	105 и выше
	6,0-6,5	73 и ниже	74-87	88-98	99-109	110 и выше
	6,5 - 6,11	83 и ниже	84 - 97	98 - 108	109 - 119	120 и выше
	7,0-7,5	84 и ниже	85-98	99-110	111-122	123 и выше
	7,6-7,11	87 и ниже	88-102	103-114	115-126	127 и выше

Список литературы

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых 2001гг..
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 112 с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва 2017г.
4. Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола [Текст] / под общ. ред. Н.С. Федченко.– М.: 2013.
5. Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола. Нижний Новгород 2012г.
6. Шебеко В.И. Физическое воспитание дошкольников. Минск 2017г.