

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад № 223»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.08.2023 г.  
протокол № 3

Утверждена:  
Зав. МБДОУ «Детский сад №223»  
И.И.Никурдина  
25.08.2023 г. № 01-08/130



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
платная образовательная услуга спортивной направленности  
«Футболята»

Возраст учащихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:  
Гончаров М.М.

г. Барнаул, 2023

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	8
1.3. Содержание программы	9
2. Комплекс организационно педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	21
2.6. Список литературы	22
Приложение	23

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

### 1.1. Пояснительная записка

#### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 №1441.
- Устав МДОУ «Детский сад № 223»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБДОУ «Детский сад № 223»

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. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием Программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

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. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;

- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

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.

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. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

### **Вид программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футболята» - модифицированная программа, разработанная в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) на основе программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе программы по футболу «Чемпионика», рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в процессе физического воспитания детей дошкольных образовательных учреждений по предмету «Физическая культура» (под общей редакцией Федченко Н.С.).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресаты программы:** дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка.

Ребенок 4–5 лет ещё не осознаёт социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь я могу посоветовать вам, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем лёгких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений.

Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д., нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей.

### **Срок и объем освоения программы:**

8 мес. , 66 педагогических часа, из них: 1 час равен 1 учебному часу в (соответствии с возрастом ребенка) для каждой возрастной категории.

- Средняя группа-8 мес., 66 учебных часа;
- Старшая группа-8 мес., 66 учебных часа;
- Подготовительная группа-8мес., 66 учебных часа;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные.

**Режим занятий:**

Предмет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Футбол	<u>2</u> часа в неделю; <u>66</u> часа в год.	<u>2</u> часа в неделю; <u>66</u> часа в год.	<u>2</u> часа в неделю; <u>66</u> часа в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

### Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников;
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

**Образовательные (обучающие)** - формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол.

**Развивающие** – гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;



**Воспитательные** – способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим; сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

**Ожидаемые результаты:**

	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Знать</b>	имеет представление о значении занятий физическими упражнениями;	ознакомлен с основными правилами игры в футбол	ознакомлен с основными элементами техники футбола
<b>Уметь</b>	- умеет подбрасывать и ловить мяч; - умеет ходить по скамеечке; - умеет водить мяч по прямой; - умеет отбивать мяч от пола и ловить его;	- умеет передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его; - умеет подниматься и спускаться по лестнице; - умеет водить мяч по прямой, кривой траектории; - умение переключаться на другую игру, осознанность.	выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
<b>Владеть</b>	Имеет навыки безопасного владения инвентарем	Имеет навыки безопасного владения инвентарем и безопасного поведения в играх	имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем и оборудованием

**1.3. Содержание программы**

**«Футболята»**

**Сетка учебных часов при двухразовых занятиях в неделю  
Дети 4-5 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	Практик а	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	2	2		
3	Физическая подготовка	25		25	Диагностика
4	Техническая подготовка	27		27	Диагностика
5	Тактическая подготовка	8		8	
6	Контрольные нормативы	2		2	
<b>7</b>	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	

#### Дети 5-6 лет

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	Практи ка	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	2	2		
3	Физическая подготовка	21		21	Диагностика
4	Техническая подготовка	28		28	Диагностика
5	Тактическая подготовка	5		5	
6	Правила игры	2		2	
7	Соревновательная подготовка	2		2	Турнир
	Контрольные нормативы	4		4	Диагностика

8					
9	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	

### Дети 6-7 лет

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	2	2		
3	Физическая подготовка	24		24	Диагностика
4	Техническая подготовка	22		22	Диагностика
5	Тактическая подготовка	8		8	
6	Правила игры	2		2	
7	Соревновательная подготовка	2		2	Турнир
8	Контрольные нормативы	4		4	Диагностика
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	

### Содержание учебного плана

Программа состоит из разделов:

- Теоретическая подготовка
- Техника безопасности
- Физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Правила игры
- Соревновательная подготовка
- Контрольные нормативы

#### 1.1.1. Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание

рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

### **2.1.2. Техника безопасности**

Раздел «Техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки.

Раздел включает: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.

Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование.

Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

### **2.1.3. Физическая подготовка**

#### **2.1.3.1. Общая физическая подготовка**

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

*Основные движения:*

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180- 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из – за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и

перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора

присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

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

**Легкоатлетические упражнения:** высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров), челночный бег 3x10 м, 4x10 м, 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. Толкание набивного мяча (1 кг).

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

### 2.1.3.2. Специальная физическая подготовка

«Специальная физическая подготовка» 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 не только при работе с мячом, но и без мяча.

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

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

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

### 2.1.4. Техническая подготовка

Раздел «Техническая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. 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:** 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.

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

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

- 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 10 м;
- 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- 4) Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- 5) Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

### **2.1.5. Тактическая подготовка**

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры,



игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения самодействие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно. Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Эффективными средствами овладение тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения спартнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям

психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

### **2.1.6. Правила игры**

Раздел «**Правила игры**». Терминология в спорте, в частности в футболе, подвижных и спортивных играх. Основные правила в футболе. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Права и обязанности судей .

### **2.1.7. Соревновательная подготовка**

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

### **2.1.8. Контрольные нормативы**

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

## **2.Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	33
Количество учебных дней	66
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 03.10.2023 по 30.05.2024 г.

Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	-

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Ворота Стойки для обводки Обруч гимнастический Гимнастическая стенка Гимнастические скамейки Скакалки  Мячи набивные различной массы Мячи футбольные Отбивные сетки Сетки для мячей Тренировочные манишки
Информационное обеспечение	Таблицы по технике игры в футбол Карточки «Подвижные игры с мячом»
Кадровое обеспечение	Тренеры-преподаватели АНО «Детский футбольный клуб «Футболята»

## 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

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

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

Результаты оценки общей физической подготовленности представлены в таблице 1.

Контрольное тестирование для детей 4-7 лет Таблица 2.4.2

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	140-180	160-230	175-300	220- 350
		Дев	130-175	150-225	170-280	190- 330
2	Прыжок в длину с места	Мал	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев	4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал		1-3	3-15	7-21
		Дев		2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал		31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев		32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал		9-10	10-11	11-13
		Дев		6-8	7-9	10-12

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Открытое занятие
- Беседа
- игра

### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

### Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:

Футболка, спортивные шорты, чешки.

### Формы подведения итогов:

- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- участие в тематических праздниках.

## 2.6. Список литературы

- 1.Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. — М.: ФиС, 1990;
- 2.Буйлова Л.Н. Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ. — М.: МИОО, 2015;
- 3.Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. Уч. пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1974;
- 4.Былеева Л.И. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1960;
- 5.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – Н. Новгород: РА «Квартал», 2012.
- 6.Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. — М.: ФиС, 1970;
- 7.Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Уч. пособие. — М.: Просвещение, 1972;
- 8.Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М. «Физкультура и спорт». 2000.
- 9.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение, 1994;
- 10.Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1976;
- 11.Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 12.Раухмодль З. 100 маленьких игр, пер. с нем. — М.: ФиС, 1973;
- 13.Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
- 14.Федченко Н.С. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола, разработанная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013;

**Календарно-тематический план для проведения занятий с воспитанниками 4-5 лет**

	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
октябрь			
1 неделя	1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Умейте нападать, умейте защищать!»
	2	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Простейшие правила игры.»
2 неделя	1	Техника безопасности,	Беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале»
	2	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 4-5 лет.
3 неделя	1	Техническая подготовка	Медведь и ягоды, Укрощение попрыгунчика, Гараж, Уборка.
	2	Техническая подготовка	Салки, Ураганчик, Ледяной волшебник, Стена.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Найди свой домик, Муравьи, Найди свое место, Удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Норка крота, укрощение попрыгунчика, Замри, Лабиринт.
5 неделя	1	Техническая подготовка	Норка крота, укрощение попрыгунчика, Замри, Лабиринт.
ноябрь			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Хвостики, Попрыгунчики, Руки – ноги, Удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Замри, попрыгунчик, День и ночь, Кенгуру.

2 неделя	1	Техническая подготовка	Домики, Муравьи, Коридорчики, Удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Охотники, Поймай в лесу, Собери грибы, Удары по воротам.
3 неделя	1	Техническая подготовка	Медведь и ягоды, Пушки к бою, Замри, Кенгуру.
	2	Техническая подготовка	Салки, Магнит, Волшебные ворота, Полоса препятствий.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Светофор, Жонглирование воздушными шариками, Серый волк, Удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Салки, Ураганчик, Ледяной волшебник на самолете, Краски.
Декабрь			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Светофор, Индейцы и ковбой, Собери грибы, Темный рыцарь.
	2	Физическая подготовка	Домики, Ураганчик, Собери ягоды, Удары по воротам.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Светофор, Ураганчик, Выбей мяч, Уборка.
	2	Физическая подготовка	Грибы и ягоды, Тик-так, Коридорчики, Удары по воротам
3 неделя	1	Физическая подготовка	Салки, Магнит, Гараж, Стена
	2	Физическая подготовка	Остров Сокровищ, поймай зайца, светофор, мост
4 неделя	1	Физическая подготовка	Лисы и колобок, ураганчик, спасатели, палочки.
	2	Физическая подготовка	Остров сокровищ, газ-тормоз, волшебные ворота, охотники за Сокровищами.
Январь			



1 неделя	1	Физическая подготовка	Золото Пирата, укрощение попрыгунчика, коридорчики, лабиринт
	2	Физическая подготовка	Ледяной волшебник, прогулка с обезьянкой, выбей мяч, стена.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Охотники, попрыгунчик на горе, морской бой, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Железная дорога, поймай зайца, коридорчики, воробей - ворона.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Минное поле, магнит, замри, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Прыжки по островам, магнит, гараж, лабиринт.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Прыжки по островам, магнит, гараж, лабиринт.
Февраль			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Золото Пирата, газ - тормоз, ледяной волшебник на самолете, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Стенка на стенку, газ - тормоз, пирамиды, воробей ворона.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Грибы и ягоды, тик - так, день и ночь, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Найди свое место, магнит, гонки, догони колобка.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Цирк, катапульта, волшебные ворота, воробей ворота.
	2	Физическая подготовка	Домики, баскетболисты, светофор, коридорчики.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Медведь и ягоды, магнит, змей Горыныч, уборка.
	2	Физическая подготовка	Медведь и ягоды, прогулка с обезьянкой, пирамиды, лабиринт.

5 неделя		Физическая подготовка	Медведь и ягоды, магнит, змей Горыныч, уборка.
Март			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Островки, газ - тормоз, серый волк, краски.
	2	Техническая подготовка	Салки, попрыгунчик на горе, зоопарк + ведение мяча, удары по воротам.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Минное поле, самый быстрый футболист, ледяной волшебник на самолете, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Китайские шляпки, морской бой, змей Горыныч, удары по воротам.
3 неделя	1	Тактическая подготовка	Волшебные ворота, укрощение попрыгунчика, волшебные ворота, догони колобка.
	2	Техническая подготовка	Охотники и лиса, муравьи, день и ночь, охотники.
4 неделя	1	Тактическая подготовка	Домики, ураганчик, две крепости, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Капкан, салют, зоопарк+ведение, стена.
Апрель			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Золото пирата, пушки к бою, железная дорога, удары по воротам.
	2	Тактическая подготовка	Домики, попрыгунчик на горе, охота за сокровищами, краски.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Бревно, попрыгунчик на горе, день и ночь, лабиринт.
	2	Тактическая подготовка	Домики, газ - тормоз, коридорчики, удары по воротам.

3 неделя	1	Техническая подготовка	Прыжки по островам, газ-тормоз, спрячь свой мяч, катапульты.
	2	Техническая подготовка	Медведь и ягоды, пушки к бою, змей Горыныч, кенгуру.
4 неделя	1	Тактическая подготовка	Найди свое место, магнит, волшебные ворота, догони колобка.
	2	Техническая подготовка	Охотники и лиса, жонглирования воздушными шариками, золото пирата, удары по воротам.
Май			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Минное поле, морской бой, ледяной волшебник на самолете, удары по воротам.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Успеть на остров, попрыгунчик на горе, собери ягоды, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Ледяной волшебник, тик - так, железная дорога, охотники.
3 неделя	1	Тактическая подготовка	Разбуди пирата, салют, замри, мост.
	2	Техническая подготовка	Хвостики, жонглирование мячом, руки - ноги, охотники за сокровищами.
4 неделя	1	Тактическая подготовка	Салки, ураганчик, морской бой, стена.
	2	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 3-7 лет

**Календарно-тематический план для проведения занятий с воспитанниками 5-6 лет**

	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь			

1 неделя	1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Путешествие в мир футбола: от древности и до современности»
	2	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Как избежать травматизма»,
2 неделя	1	Техника безопасности,	Беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале»
	2	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 5-6 лет.
3 неделя	1	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 5-6 лет.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Найди свой домик, Муравьи, Найди свое место, Удары ар воротам.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол
5 неделя	1	Техническая подготовка	Найди свой домик, Муравьи, Найди свое место, Удары ар воротам.
Ноябрь			
1 неделя	1	Тактическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Тактическая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.

2 неделя	1	Техническая подготовка	Полоса препятствий, ведение мяча змейкой, Заморозка, Паучки, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Медведь и ягоды, Пушки к бою, Замри, Кенгуру.
3 неделя	1	Техническая подготовка	Медведь и ягоды, Пушки к бою, Замри, Кенгуру.
	2	Техническая подготовка	Салки, Магнит, Волшебные ворота , Полоса препятствий.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по неподвижному мячу, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол
Декабрь			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Светофор, Ураганчик, Выбей мяч, Уборка.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Светофор, Ураганчик, Выбей мяч, Уборка.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Салки, Магнит, Гараж, Стена.
	2	Физическая подготовка	Остов Сокровищ, поймай зайца, светофор, мост.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Лисы и колобок, ураганчик, спасатели, палочки.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
Январь			

1 неделя	1	Физическая подготовка	Золото Пирата, укрощение попрыгунчика, коридорчики, лабиринт.
	2	Техническая подготовка	Ледяной волшебник, прогулка с обезьянкой, выбей мяч, стена.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Охотники, попрыгунчик на горе, морской бой, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Железная дорога, поймай зайца, коридорчики, воробей - ворона.
3 неделя	1	Техническая подготовка	Минное поле, магнит, замри, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Прыжки по островам, магнит, гараж, лабиринт.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Успеть на остров, жонглирование мячом, гонки, ассоциации.
Февраль			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Золото Пирата, газ - тормоз, ледяной волшебник на самолете, удары по воротам.
	2	Физическая подготовка	Стенка на стенку, газ - тормоз, пирамиды, воробей ворона.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Грибы и ягоды, тик - так, день и ночь, удары по воротам.
	2	Правила игры	Найди свое место, магнит, гонки, догони колобка.
3 неделя	1	Техническая подготовка	Банан морковь круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол
	2	Техническая подготовка	Домики, баскетболисты, светофор, коридорчики.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Медведь и ягоды, магнит, змей Горыныч, уборка.
	2	Физическая подготовка	Медведь и ягоды, прогулка с обезьяной, пирамиды, лабиринт.

5 неделя	1	Физическая подготовка	Медведь и ягоды, магнит, змей Горыныч, уборка.
Март			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Островки, газ - тормоз, серый волк, краски.
	2	Физическая подготовка	Салки, попрыгунчик на горе, зоопарк + ведение мяча, удары по воротам.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Минное поле, самый быстрый футболист, ледяной волшебник на самолете, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Китайские шляпки, морской бой, змей Горыныч, удары по воротам.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Домики, ураганчик, две крепости, удары по воротам.
	2	Техническая подготовка	Капкан, салют, зоопарк + ведение, стена.
Апрель			
1 неделя	1	Тактическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол
	2	Тактическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол
2 неделя	1	Физическая подготовка	Бревно, попрыгунчик на горе, день и ночь, лабиринт.
	2	Техническая подготовка	Домики, газ - тормоз, коридорчики, удары по воротам.

3 неделя	1	Правила игры	Основные правила игры в футбол. Футбол.
	2	Тактическая подготовка	Медведь и ягоды, пушки к бою, змей Горыныч, кенгуру, футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Найди свое место, магнит, волшебные ворота, догони колобка.
	2	Техническая подготовка	Охотники и лиса, жонглирования воздушными шариками, золото пирата, удары по воротам.
Май			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Успеть на остров, попрыгунчик на горе, собери ягоды, удары по воротам.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол
	2	Контрольные нормативы	Диагностика Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м). Прыжки в длину с места. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. Футбол.
3 неделя	1	Контрольные нормативы	Диагностика Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Футбол
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол
4 неделя	1	Техника безопасности	Беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале
	2	Соревновательная подготовка	Игра в футбол 3*3 по упрощённым правилам



**Календарно-тематический план для проведения занятий с воспитанниками 6-7 лет**

	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь			
1 неделя	1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Путешествие в мир футбола: от древности и до современности»
	2	Теоретическая подготовка	Беседа на тему «Как добиться положительного результата»
2 неделя	1	Техника безопасности,	Беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале»
	2	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 5-6 лет.
3 неделя	1	Контрольные нормативы	Диагностика Таблица 1 - контрольное тестирование для детей 5-6 лет.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Полоса препятствий, Комплекс упражнений с мячом, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
5 неделя	1	Техническая подготовка	Полоса препятствий, Комплекс упражнений с мячом, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
Ноябрь			

1 неделя	1	Физическая подготовка	Самолётики, передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Паучки, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
2 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Полоса препятствий, ведение мяча змейкой, Заморозка, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по неподвижному мячу, Футбол
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол
Декабрь			
1 неделя	1	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол
2 неделя	1	Физическая подготовка	Самолётики, передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Паучки, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол

3 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
Январь			
2 неделя	1	Физическая подготовка	Самолётики, передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Паучки, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по неподвижному мячу, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
5 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по неподвижному мячу, Футбол.
Февраль			

1 неделя	1	Физическая подготовка	Самолётики, передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Паучки, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Бревно, попрыгунчик на горе, день и ночь, лабиринт.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол
	2	Техническая подготовка	Полоса препятствий, Комплекс упражнений с мячом, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол
3 неделя	1	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
4 неделя	1	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
5 неделя	1	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.
Март			
1 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по подвижному мячу, Футбол.

2 неделя	1	Техническая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
	2	Техническая подготовка	Полоса препятствий, Комплекс упражнений с мячом, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Самолётики, передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Паучки, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
4 неделя	1	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по подвижному мячу, Футбол
	2	Техническая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
Апрель			
1 неделя	1	Тактическая подготовка	Полоса препятствий, Комплекс упражнений с мячом, Заморозка, Роботы, Громилы и Ловкачи, Футбол.
	2	Изучение правил игры в футбол.	Основные правила игры в футбол. Футбол.
2 неделя	1	Тактическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Громилы и ловкачи, Невод, Удары по воротам по подвижному мячу, Футбол.
	2	Тактическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
3 неделя	1	Физическая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
	2	Физическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.

4 неделя	1	Тактическая подготовка	Кто где живёт, Полоса препятствий, Мостики, Роботы, Эстафета с мячами, Футбол.
	2	Тактическая подготовка	Ведение мяча змейкой, Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Футбол.
	Май		
1 неделя	1	Физическая подготовка	Комплекс упражнений с малым мячом, Невод, Хвостики, Одноногий Джо, Футбол.
2 неделя	1	Техническая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.
	2	Тактическая подготовка	Ведение мяча по периметру фигур, Ну погоди, Сытый кот, Голодный повар, Футбол.
3 неделя	1	Тактическая подготовка	Банан морковка круг, Полоса препятствий, Мостики, выбей мяч, Футбол.
	2	Контрольные нормативы	Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Футбол.
4 неделя	1	Контрольные нормативы	Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м). Прыжки в длину с места. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. Футбол.
	2	Соревновательная подготовка	Игра в футбол 3*3 по упрощённым правилам.