

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №44»
(Протокол от 17.09.2025 № 2)

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 44»
Чернышова Н.С.
(Приказ № 45 от 22.09.2025)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
кружка
«Футболис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Зайцев И.В.

г. Иваново

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Актуальность и педагогическая целесообразность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Дополнительная образовательная деятельность «Футбол для дошколят» воспитывает командный дух, ведь каждый член команды знает, что общий результат зависит и от его действий. В футбольной команде есть специализация: кто-то подает, кто-то блокирует удар соперника, кто-то его принимает, кто-то подстраховывает, кто-то бьет сам. В то же время члены команды периодически меняются местами, то есть они должны уметь неплохо делать все перечисленное, быть взаимосвязанными. Ситуация в игре быстро меняется, значит, члены команды должны доверять друг другу и понимать товарища без слов, быстро принимать решения. Занятие предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основанного на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по ее реализации (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 44».

Отличительные особенности программы

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.
- 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.

Общеукрепляющие, развивающие упражнения направлены на:

- общее оздоровление организма;
- развитие ловкости;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие скоростно-силовых качеств.

Еще одной важной отличительной чертой данной Программы является то, что занятия расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Поскольку *уровень Программы ознакомительный*, то особых специфических навыков для освоения обучающимися Программы не требуется.

Цель и задачи реализации Программы

Целью Программы является развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий футболом, популяризация футбола, а также приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих *задач*:

Обучающие:

- знакомить с правилами игры в футбол;
- формировать навыки владения мячом; - учить владению технико-тактическими навыками игры в футбол;
- знакомить с историей и достижениями российского и мирового футбола.

Развивающие:

- развивать координацию движений, основных физические качеств: силы, ловкости, быстроту реакции;
- создавать условия для самовыражения, самореализации;
- развивать волевые качества;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать умение работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, сохраняя свою индивидуальность и формируя ситуацию успеха;
- формировать навыки дисциплины;
- воспитывать чувство самостоятельности;
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к сопернику, толерантность;
- формировать и укреплять чувство патриотизма.

Принципы и подходы к формированию программы

- Принцип осознанности и активности – направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре футбол.
- Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры футбол.
- Принцип постепенности – предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре футбол. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей – является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре футбол.
- Принцип всестороннего и гармоничного развития - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры футбол.
- Принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности.

Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет в области обучения футболу

На 5-6 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества. В 6-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например, игры с мячом. Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности.

Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует обучение технике владения мячом и тактике игры проводиться при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. Основное время отводится физической подготовке с использованием доступных средств, с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Задачи первого года обучения (5-6 лет):

- Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
- Развитие физических качеств ребёнка.
- Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

<i>К концу года должны знать</i>	<i>К концу года дети должны уметь</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры с мячом. • Футбол, как вид спорта. • Основные термины футбола 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивать мяч левой и правой ногой. • Передавать мяч товарищу. • Ведение мяча ногой по прямой, змейкой, с изменением направления. • Забивать мяч в ворота с места и в движении. • Играть в футбол по упрощенным правилам 2х2.

Задачи второго года обучения (6-7 лет):

- Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, учить командным взаимодействиям.
- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.
- Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
- Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

<i>К концу года должны знать</i>	<i>К концу года дети должны уметь</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в футбол. • Футбольные термины • Простейшие схемы движения на поле с мячом. • Способы отбирания мяча и обманных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направления в быстром темпе. • Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении. • Передачи (пасы) друг другу стоя на месте и в движении. • Владение способами отбора мяча и владение обманными движениями при ведении мяча. • Умение действовать в команде, соблюдать правила игры. • Игра в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах (3х3)

Мониторинг физического развития детей:

- Бег 10 метров (сек): высокий уровень – 2,1 сек.; средний – 2,3 сек.; низкий – 2,5 более сек.
- Бег 30 метров (сек): высокий уровень – 6,3 сек.; средний – 6,5; низкий – 7,0 и более сек.
- Челночный бег 3х10м: высокий уровень – 7,4 сек.; средний – 7,6 сек.; низкий – 8,0 и более секунд.

- Прыжок в длину с места: высокий уровень – 140 см, средний – 120 см, низкий – 100 и ниже.
- Бросок набивного мяча из-за головы стоя: высокий уровень – 300 см; средний – 260 см; низкий – 175 и меньше см.
- Удар по неподвижному мячу: высокий уровень – из 5 ударов 5 попаданий, средний – из 5 ударов 3 попадания, низкий – из 5 ударов 2 и менее попаданий.
- Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления: высокий уровень – ведет мяч, не теряя его, средний – ведет мяч с минимальными потерями мяча, низкий – ведет мяч с частыми потерями.
- Удар по воротам: высокий уровень – из 5 ударов 5 попаданий, средний – из 5 ударов 3 попадания, низкий – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.
- Передача мяча друг - другу: высокий уровень – из 5 передач 5 правильных по направлению партнера., средний – из 5 передач 3 правильных, низкий – из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Формы подведения итогов реализации Программы

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме открытого мероприятия 1 раз в год.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом желаний родителей.

Каждое занятие состоит из 3-х частей:

- 1) Подготовительная часть: общая и специальная разминка.
- 2) Основная часть: техническая подготовка (техника передвижения и владения мячом) и тактическая подготовка.
- 3) Заключительная часть.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Организация занятий

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

- ✓ Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
- ✓ Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- ✓ В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

✓ Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При **фронтальном методе** предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При **индивидуальном методе** отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь). Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При **тренировке в подгруппах** и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

Основные **методы**, используемые **при проведении тренировочного занятия**:

1. Тренировочно-игровой метод обучения физическим упражнениям, владением мячом и игры в футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения).
2. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (футбольные ворота, разметка, мяч, конусы).
3. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда.
4. Практические – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д.

2.2. Тематическое планирование образовательной деятельности

Тематический план (первый год обучения)

Тема занятия	Содержание	Кол-во занятий
Октябрь		
Знакомство с игрой футбол	Теория: Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире» Практика: ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол	1
Учимся играть в футбол	Теория: Беседа «Учимся играть в футбол» (о технике игры в футбол). Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Практика: Пробная игра в футбол.	1
Ведение мяча	Теория: Основные термины футбола.	1

Передача мяча, Остановка мяча.	Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу. Остановка мяча подошвой после передачи партнера.	
Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу.	Теория: Беседа о правилах игры в футбол. Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу. П/и «Шишки, желуди, орехи».	1
Ноябрь		
Ведение мяча с изменением направления	Практика: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления. Ведение мяча между ориентирами на скорость. П/и «Блуждающий мяч», «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри». Игра в футбол.	1
Ведение с изменением направления, передача мяча	Теория: Повторение основных терминов в футболе. Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. П/и «Ловкий оленевод». Игра в футбол.	1
Передача мяча, ведение	Теория: Повторение основных правил игры в футбол. Практика: Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Не выпускать мяч из круга», «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». Игра в футбол.	1
Техника владения мячом	Теория: Повторение основных терминов в футболе. Практика: Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/и «Волк и олени». Игра в футбол.	1
Декабрь		
Техника передвижения	Практика: Передвижение приставными шагами (правым/ левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» (прокатывание мяча между ног), «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе), «Меткий стрелок» (попадание мячом в обруч). П/и «Стой!». Игра в футбол	1
Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	Практика: Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» (прокатывание мяча между ног), «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе). П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».	1
Ведение с	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с	1

последующим ударом по воротам	последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» (поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча). П/и «Меткий стрелок» (попадание мячом в обруч). Игра в футбол.	
Ведение мяча с последующим ударом по воротам	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями (веревочка)), «Попади в ворота» (удар мяча в ворота разными способами, с разных точек). Игра в футбол.	1
Январь		
Челночный бег	Практика: Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты). П/и «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».	1
Развитие равновесия	Практика: Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Игр. упр. «Горячая картошка». П/и «У кого меньше мячей».	1
Передача, развитие равновесия	Теория: Беседа о способах отбора мяча и обманных движениях. Практика: Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Игр. упр. «Колобок». Игра в футбол.	1
Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Практика: Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».	1
Февраль		
Передача мяча в тройках, прыжки	Практика: Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Поймай мяч». Игра в футбол.	1
Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Теория: Беседа: умей нападать, умей защищаться. Практика: Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3 на 3.	1
Ознакомление с обманными	Практика: Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.	1

движениями	П/и «Не урони мяч». Игра в футбол	
Ведение с обманными движениями	Практика: Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» (один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги). П/и «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» (формирование правильной осанки)	1
Март		
Ведение с ударом	Практика: Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» (один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги). П/и «Кого называли – тот и ловит мяч». Игра в футбол.	1
Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Практика: Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Мы веселые ребята с мячом». Игра в футбол.	1
Ведение мяча восьмеркой	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях), «Не выпускать мяч из круга». П/и «Белые медведи».	1
Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Практика: Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях), «Забей в ворота». Игра в футбол	1
Апрель		
Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» (бег прямой и спиной вперед), «Футбол вдвоем» (игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи). П/и «Мяч и веревка».	1
Скоростное ведение По прямой	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и «Защита крепости».	1
Игра	Теория: Правила игры в футбол Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.	2
Май		
Игра	Теория: Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.	1
Мониторинг	Практика: Ведение мяча змейкой – 10 м, не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); удар по воротам – (расстояние 4 м, размеры ворот – 1х 2м). Скоростные и	2

	силовые упражнения	
Итоговое «Волшебные мячи»	Практика: Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» (бег враспынную, быстро построиться возле своего обруча), «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек). П/и «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». М/п игра «Ручеек с мячом».	1

Тематический план (второй год обучения)

Тема занятия	Содержание	Кол-во занятий
Октябрь		
Простейшие правила игры	Теория: Беседа: правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Практика: Игра в футбол.	1
Как избежать травматизма ?	Теория: Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Практика: Игра в футбол.	1
Ведение мяча	Теория: Футбольные термины. Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. Игр. упр. «Подскок», «Толкни – поймай». Игра в футбол.	1
Школа мяча	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в футбол.	1
Ноябрь		
Школа мяча	Практика: Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр. «Отбивалки». П/и «Летучий мяч». Игра в футбол.	1
Школа мяча, скоростное ведение по прямой	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. Упр. «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и «Защита крепости». Игра в футбол.	1
Ведение с остановкой и изменением скорости	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр. «Переноска мячей». П/и «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».	1

Скоростное ведение с изменением направления	Практика: Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр. «Передал - садись». П/и «Успей поймать».	1
Декабрь		
Техника передвижения, скоростное ведение	Теория: Футбол, как один из популярных видов спорта. Практика: Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Бег через набивные мячи. Игр. упр. «Ловкие ребята» (ведение мяча по прямой), «Не выпускай мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу). П/и «Пустое место» (пятнашки с вызовом).	1
Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	Практика: Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр. упр. «Подвижная цель» (дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего), «Чей мяч дальше?». П/и «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».	1
Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» (бег прямой и спиной вперед), «Футбол вдвоем» (игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи). П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным».	1
Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Практика: Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр. упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и «Пятнашки». Игра в футбол	1
Январь		
Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях), «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и «Белые медведи». Игра в футбол	1
Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и «Мяч с топотом». Игра в футбол.	1
Игра в футбол по заданию	Практика: Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.	1
Школа мяча	Практика: Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Игр. упр. «Передал - садись» (броски и ловля мяча),	1

	П/и «Салки с мячом».	
Февраль		
Школа мяча	Практика: Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста). М/п игра «Передай мяч соседу». Игра в футбол	1
Ведение с обманными движениями	Практика: Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» (прокатывание мяча между ног), «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе). П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».	1
Школа мяча	Практика: Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Игр. упр. «Три мяча» (поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча), «Туннель» (прокатывание мяча между ног). П/и «Охотники и утки».	1
Школа мяча	Практика: Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе), «Меткий стрелок» (попадание мячом в обруч). Игра в футбол.	1
Март		
Передача мяча в парах, открывание	Теория: Повтор футбольных терминов. Практика: Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр. упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» (прокатывание мяча между ног), «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок».	1
Передача мяча в движении, открывание.	Практика: Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.	1
Ведение с последующим ударом в цель	Практика: Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».	1
Ведение мяча с препятствиями	Практика: Игр. упр. «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями (веревочка)). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».	1
Апрель		
Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Практика: Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/и «Пустое место».	1

	М/п игра «Мяч по кругу».	
Передача мяча в тройках в движении	Практика: Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/и «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!» Игра в футбол.	1
Развитие силы и координации	Практика: Эстафета «Тачка» (один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги). П/и «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». М/п игра «Кузнечик» (формирование правильной осанки).	1
Элементы игры в футбол	Практика: Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Не урони мяч». «Мы веселые ребята с мячом». М/п игра «Сделай фигуру».	1
Май		
Как достичь положительного результата?	Теория: Беседа: как достичь положительного результата? Практика: Игра по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4	1
Мониторинг	Практика: Ведение мяча змейкой – 10 м, не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам (расстояние 4 м, размеры ворот – 1х2 м).	2
Итоговое занятие «Волшебные мячи»	Теория: Закрепление правил игры в футбол Практика: Бег по координационной лесенке. Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. П/и «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Ручеек с мячом». Игра по упрощенным правилам (3 на 3, 4 на 4)	1

2.3. Методы и приемы

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

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

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

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

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки, ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег приставными шагами, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег челночный, защитная стойка, прыжки на одной и на двух ногах, прыжки вперед, назад и в стороны.

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

- 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 навстречу;
- ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- 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 2 м.

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.

Тактическая подготовка:

«Открывание»: передачи, ведение и обводка, удары по воротам, обманные движения.

Теоретическая подготовка:

1. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
2. Учимся играть в футбол
3. Умейте нападать, умейте защищать
4. Простейшие правила игры
5. Как избежать травматизма
6. Как достичь положительного результата

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

- При работе с детьми дошкольного возраста определены необходимые условия:
- профессиональная компетентность преподавателя – специальное образование, знание детской физиологии и психологии дошкольного возраста;
 - наличие материально-технической базы.

Форма одежды для детей: футболка (майка), спортивные трико, носки, кеды (кроссовки).

Форма организации учебного процесса: групповая.

Планируемый срок обучения – 2 года, начиная с 5-ти лет.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний.

Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 12-15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность от 25 до 30 минут, во второй половине дня.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Место проведения занятий – спортивный зал с естественной, с естественным и искусственным освещением.

Используется следующее *спортивное оборудование*: мячи набивные, мячи футбольные на каждого ребёнка, секундомер, свисток, конусы, футбольные ворота, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, демонстрационные учебные пособия, таблицы по технике игры в футбол.

Список используемой литературы:

1. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов / С.Н. Андреев. - Москва: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - Москва: Просвещение, 1992.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе»
4. Вережкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры: [учеб.-методическое пособие] / Вережкин М. П. - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 95 с.
5. Голомазов С.В. Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мяча вратарями - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
6. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу
7. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 969 с.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех - М.: Советский спорт, 2008. - 264 с.
10. Николаева Н.И. «Школа мяча» - С-Птб: «Детство-Пресс», 2012.
11. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 86 с. (Библиотечка тренера)
12. Юный футболист: Учеб. пособие для тренера / [А.М. Акимов, А.И. Шамардин, Ю.М. Арестов и др.]; Под общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с.