Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 10 с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному и речевому направлениям развития воспитанников»
(МАДОУ детский сад 10)
Юридический адрес: 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Писцова ,44
тел. 8(34394) 5-16-88 e-mail: mkdou10@yandex.ru, https://site-3041.siteedu.ru/

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ детский сад 10
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ детский сад 10
_____ М.Г. Харисова
Приказ от «30» августа 2024 г.№ 109

СОГЛАСОВАНА
Заседанием родительского комитета
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности футбольный клуб «Юниор»

Возраст обучающихся: 3 -7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Сесекина Е.С.,
Тренер – преподаватель по футболу

г. Красноуфимск, 2024

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности футбольный клуб «Юниор» (далее Программа) разработана с учетом требований нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
-Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Муниципальное задание МАДОУ детский сад 10 на 2023 год и плановый период 2024 и 2025 годы, утвержденным Начальником МОУО Управление образованием городского округа Красноуфимск
-Устав МАДОУ детский сад 10, утвержденным приказом МОУО Управление образованием городского округа Красноуфимск от 10 июня 2022 г. № 103.
-Программа развития МАДОУ детский сад 10.
-Положение о платных дополнительных образовательных услугах утвержденное приказом от 06.09.2024 № 116;

Актуальность программы

Забота о физическом развитии детей имеет особое значение и играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Футбол, как специфический вид двигательной деятельности, позволяющий создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей имеет большую популярность в современном мире как среди взрослых, так и среди детей дошкольного возраста.

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

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

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

Отличительная особенность Программы:

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

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

Адресат программы

Программа предназначена для детей 3-7 лет.

На 3-7 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. 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 3-7 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.

Режим, периодичность и продолжительность занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы - 10 человек, максимальное число детей, обучающихся в одной группе - 10 человек. Занятия по обучению элементам игры футбол проводится с учетом общего функционального состояния детей, возрастных особенностей детей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Объем и срок освоения программы:

Общий объем программы - 32 часа. Рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

Форма обучения*:* очная. На занятиях используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации, зависящие от поставленной цели и задач.

Место обучения: занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий на базе МДОУ «Детский сад 10» г. Красноуфимск.

2. Цели и задачи Программы

Цель: Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;
- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры - футбол (удар, передача, ведение).

Развивающие:
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно - силовых способностей.

Воспитательные:
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Содержание Программы
3.1. Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Теоретическая подготовка	3		
1.	Диагностическое обследование детей		1	
2.	Техника безопасности		1	
3.	История возникновения игры - футбол		1	
	Физическая подготовка	13		
1.	Общефизическая подготовка			5
2.	Специальная физическая подготовка			8
	Техническая и тактическая подготовка	10		
1.	Основные навыки, умения игры в футбол		2	8
	Подвижные и спортивные игры	3		
1.	Подвижные игры			1
2.	Эстафеты, соревнования			2
	Сдача нормативов	1		1
	Двусторонние игры	2		2
	Итого	**32**	**5**	**27**

3.2. Содержание учебного (тематического) плана

Описание образовательной деятельности

Процесс обучения элементам игры футбол проходит в три этапа:

Раздел 1. Этап начального обучения (сентябрь - ноябрь)

Теория: Дать детям представление об истории возникновения футбольного мяча.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:
- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, обегая предметы, с прыжком в высоту);
- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);

- перебрасывание мяча друг другу разными способами.
Игры с мячом: «Клоун с мячом», «У кого меньше мячей», «10 передач», «Горячая картошка».
Теория: Ознакомление с правилами безопасной работы в спортивном зале и на спортивной площадке.
Практика:
Рекомендуемые упражнения:
- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой, челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.
Игры с мячом: «Передай мяч», «Охотники и зайцы», «К своим флажкам», «Вертись мячик»
Теория: Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.
Практика: *Общая физическая подготовка (ОФП).*
Рекомендуемые упражнения:
- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый – второй» и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;
- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, в разных направлениях, с различными заданиями;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- пролезание в обруч разными способами (под дугу, гимнастическую скамейку);
- лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, с пролете на пролет;
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;
- статические упражнения

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:
- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из - за головы;
- перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника);
- касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы;
- выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);
Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки с мячом», «Догони свою пару», «Совушка», «Перелет птиц», «Волк во рву», «Чье звено быстрее»;
Эстафеты: «Дорожка препятствий», «Пингвины»
Раздел 2 Этап углубленного разучивания упражнений – декабрь – февраль
Теория: Элементарные правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.
Практика: *ОФП (общая физическая подготовка)*
Рекомендуемые упражнения:

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

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:
- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, в шеренге;
- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;
- ведение мяча по прямой между ориентирами;
- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади.

Игровые упражнения: «Чей мяч дальше», «Не выпускай мяч из круга», «Передал - садись».

Подвижные игры: «Салки», «К своим флажкам», «Уголек»

Эстафеты: «Проведи мяч», «Мяч о стену»

Практика: *ОФП (общая физическая подготовка)*

Рекомендуемы упражнения:
- ходьба с разными положениями рук, приставным шагом, скрестным шагом, в разных направлениях, с остановкой на сигнал, с перекатами с пятки на носок;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;
- прыжки на одной ноге, двух ногах, с продвижением;
- лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет, перелезание по гимнастической скамейке из разных исходных положений
(на коленях, спине, животе);
- метание малого мяча в цель, на дальность;
- бросание друг другу из-за головы, снизу.

СФП (специальная физическая подготовка):

- различные виды бега (змейкой, боком, спиной);
- ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);

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

Техническая подготовка:

- бег с изменением скорости и направления;
- повороты во время бега;
- остановка катящегося мяча подошвой ноги;
- передача мяча в парах, тройках;
- ведение произвольно по ограниченной площади внутренней стороной стопы, между стоек;
- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Ловкие ребята», «Будь внимателен»
Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Удочка», «Ловишки в кругу»
Эстафеты с произвольным ведением мяча.
Практика: *Специальная физическая подготовка (СФП)*
Рекомендуемые упражнения:
- различные виды бега на координационной лестнице,
-упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину, челночный бег;
- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
Игровые упражнения «Дотронься до колокольчика», «Кто дальше», «Боулинг».

Техническая подготовка

Рекомендуемые упражнения:
- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;
- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;
-удары по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур (высота 20 см);
- отбивание мяча от пола рукой;
- удар по мячу носком ноги (расстояние до цели- 3-3,5 м):
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);
Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловишки в кругу», «Пятнашка», «Перебеги с мячом на другую сторону площадки», «Мой веселый, звонкий мяч».
Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, упражнения парами.
Практика: Выполнение отбора мяча у соперника и вратарской технике.
Рекомендуемые упражнения:
Игровые упражнения «Ну-ка отними!», «Горячий мяч»;
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- бег с прыжком в высоту;
- ловля мяча через сетку, натянутую выше ребенка на 20 см;
- прием катящегося мяча (отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами);
- броски и ловля мяча разными способами;
- ведение мяча известными способами с уходом в сторону от соперника.
Практика: Вбрасывание мяча и выполнение финтов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Техническая подготовка:

- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу, о стену;
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой от правого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

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

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

Практика: Совершенствовать технику работы с мячом. Вратарская техника.

Рекомендуемые упражнения:
- ведение мяча известными детям способами;
- остановка мяча подошвой ноги;
- удары по мячу с места, с разбега, о стену по неподвижному мячу;
- передача мяча любыми способами;
- прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча;

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

Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу», «Подвижная цель»

Игровые задания: «Кто быстрее», «Горячая картошка», «Дотронься до колокольчика». «Прыжок - шутка».

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

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

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

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

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

Теория: Игра в футбол по упрощенным правилам.

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

4. Планируемые результаты освоения программы:

Воспитанники приобретают знания:
- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

У воспитанников формируются представления:
- об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

У воспитанников развиваются умения:
- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры - футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	показатель
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Начало занятий	1 октября 2024
4.	Окончание занятий	30 мая 2025
5.	Сроки зимних каникул	1-8 января 2024

Сентябрь

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

Занятие 1	**Занятие 2**
Беседа: «История футбольного мяча» (Приложение 4) Ходьба с разными командами (высоко поднимая колено, мяч за спиной, на носках, пятках). Бег с заданиями (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, с прыжком в высоту в упражнении). ОРУ с мячом (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** - касание носком центра мяча, лежащего неподвижно); - удар носком ноги по неподвижному мячу в стену. **П/и** «У кого меньше мячей» (Приложение) **Игра - импровизация** «Клоун с мячом»	**Разминка:** **-** ходьба с мячом в руках; - бег с заданиями Дыхательные упражнения в ходьбе ОРУ с мячом (тоже) **Упражнения в футбольной технике:** - удар носком ноги по неподвижному мячу; - передача мяча друг другу в паре с расстояния 2м. **П/и** «10 передач» (Приложение) Касание носком центра мяча по команде, лежащего неподвижно.

Дыхательные упражнения в ходьбе	
Занятие 3 **Игра: «Передай мяч»** (Приложение) ОРУ с мячом **Игровые упражнения:** - «Кто больше» (отбивание мяча от пола); - « Попади» (удар носком ноги на точность); - «Горячая картошка» (перебрасывание мяча руками друг другу). **П/и** «У кого меньше мячей» (Приложение) Дыхательные упражнения в ходьбе. Передача мяча носком ноги друг другу.	**Занятие 4** **Разминка:** - ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной); - бег (с ускорением, со сменой направляющего). ОРУ с мячом (тоже) **Упражнения в футбольной технике:** - удар носком ноги в уменьшенные ворота; - передача мяча руками разными способами друг другу с расстояния 2м. **П/и** «Я знаю …» (Приложение) Дыхательные упражнения в ходьбе

Октябрь

Задачи:

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

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

Ноябрь

Задачи:

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

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

Декабрь

Задачи:

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

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом, приставным шагом, полуприседе; - упражнения на координационной лесенке	**Разминка:** **-** ходьба, подскоки; ходьба, бег по гимнастической скамейке; ходьба, бег с ускорением.

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

Январь

Задачи:

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

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

Февраль

Задачи:

1. Закреплять элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броски мяча вратарем.
2. Закреплять технику произвольного ведения мяча.
3. Учить выполнять финты.
4. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча.

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

Март

Задачи:

1. Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами.
2. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку.
3. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля летящего мяча на уровне груди.
4. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными способами, финтов, отбора мяча у соперника.

Занятие 1	**Занятие 2**
Разминка: - ходьба с разными положениями рук, спиной, в полуприседе, скрестным шагом;	**П/и** «Сделай фигуру» (Приложение) Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов.

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

Апрель

Задачи:

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

Занятие 1 **Разминка:** - ходьба с заданиями; - бег с ускорением и прокатыванием мяча в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. ОРУ с футбольным мячом **(Приложение)** **Упражнения в футбольной технике:** - передача мяча в паре в ходьбе; - удар по мячу с разбега по предмету; **Эстафета:** «Прокати под веревкой» (удар по мячу, прокатив под веревкой, перепрыгнуть ее, догнать мяч). **«Мини - футбол»** - игра по упрощенным правилам по 3 игрока.	**Занятие 2** **Разминка:** - различные виды ходьбы; - бег и прыжки на координационной лесенке. ОРУ с футбольным мячом **Упражнения в футбольной технике:** - передача мяча в паре в беге; - удар с разбега по предмету с расстояния 3м; - отбор мяча, выполняя действия в паре; **Эстафета:** 1. «Пингвины» - прыжки с зажатым мячом между ног. **Упражнение**: «Вертись мячик» (правой и левой ногой)

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление рук, ног, повороты туловища вправо - влево.	
Занятие 3 - ходьба в колонне по одному, с перекатами с пятки на носок; - бег с захлестом голени назад. Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** - попасть мячом в цель; - передача мяча друг другу знакомыми детям способами. **Эстафета:** «Передача мяча разными способами» (над головой, между ног) **П/и** «Удочка» (Приложение) **Упражнение:** «Клоун с мячом» (по сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте).	**Занятие 4** **П/и** «Ловишки с мячом» Дыхательные упражнения. ОРУ с футбольным мячом **Упражнения в футбольной технике:** - остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы; - передача мяча в беге; **Эстафета:** «Попади в цель» - ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели 2-3 м) Дыхательные упражнения в ходьбе Ходьба парами , ускоряя и замедляя темп.

Май

Задачи:

1. Продолжать развивать скоростно - силовые качества в эстафетах и игровых упражнениях.
2. Совершенствовать технику отбивания мяча в движении.
3. Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам (3 игрока).
4. Сдача контрольных нормативов.

Занятие 1 Ходьба по залу врассыпную, перепрыгивая через футбольные мячи. По сигналу сесть на мячи. Дыхательные упражнения. ОРУ с обручами (Приложение) **Упражнения в футбольной технике:** 1. **Эстафета:** «Ловкий футболист»- ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. **Эстафета:** « Гонка мячей» - присев, упор сзади. Толкать футбольный мяч ногой вперед до ориентира, обратно бегом. 3. Отбивание мяча в движении (игрок выполняет подачу другому игроку, чтобы отбить мяч, нужно к нему добежать). **«Мини – футбол»** (игра в футбол по упрощенным правилам).	**Занятие 2** **Игра:** «Передай мяч» Дыхательные упражнения в ходьбе. ОРУ с обручами **Упражнения в футбольной технике:** **1. П/и** «Уголек» **2. П/и** «10 передач» **3. П/и** «Во встречных колоннах» **«Мини - футбол» -** футбол по упрощенным правилам по 5 игроков. Дыхательные упражнения в ходьбе. **Упражнение:** «Прокати мяч»- сидя на полу, прокатывать мяч вокруг себя.
Занятие3 **Спортивный праздник:** «Нас не догонишь!» **Участие в муниципальном конкурсе**: «Папа, мама, я – спортивная семья»	**Занятие 4** **Участие в областном фестивале в рамках проекта по направлению «Футбол с детства»**

План работы с родителями (законными представителями)

Месяц	**Формы работы**	**Тема**
Октябрь	Анкетирование	«Знаниевый уровень в области физического воспитания в семье»
Ноябрь	Консультация	«Футбол как одно из средств физической подготовленности дошкольников»
Декабрь	Фотовыставка	«Вот, что мы умеем»
Февраль	Консультация	« В какую секцию отдать ребенка»
Март	Анкетирование	«Анализ эффективности обучения детей игре в футбол»
Апрель	Выставка детских рисунков	«Мы играем в футбол»
Май	Совместные мероприятия с участием родителей	«Папа, мама, я - спортивная семья», «Фестиваль футбола»

2. Условия реализации программы

2. 1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по обучению детей игре в футбол в детском саду имеется физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

Технические характеристики физкультурного зала

Общая площадь зала (кв.м) 50,8 кв. м
Освещение естественное 4 окна
Освещение искусственное лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности норма
Наличие системы пожарной безопасности имеется
Наличие системы отопления имеется
Возможность проветривания помещения имеется
Поверхность пола (удобная для обработки) имеется

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Футболка детская	по количеству детей
2.	Шорты детские	по количеству детей
3.	Флажки разноцветные	20
4.	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	15
5.	Коврики	20
6.	Мячи большие	6
7.	Мячи средние	20
8.	Мячи малые	20
9.	Мячи футбольные	18
10.	Ворота	2
11.	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	по количеству детей

12.	Фишки	70
13.	Конусы	10
14.	Координационная лесенка	1
15.	Гимнастические лавки	2
16.	Гимнастические лестницы	1
15.	Манишки	16
16.	Свисток	2
17.	Мат гимнастический	4
18.	Музыкальный центр	1

Краткое описание открытой спортивной площадки

Общая площадь спортивной площадки: 100 кв. м.

*Покрытие:*песчаное

Спортивное оборудование:

стенка для лазания- 12 пролетов

лесенка - арка- 2 шт.

спортивный комплекс- 1 шт.

стойка для метания в цель - 1 шт.

баскетбольное кольцо - 1 шт.

опоры под волейбольную сетку- 2 шт.

футбольные ворота (выносные) - 2 шт.

бум - бревно- 1 шт.

бум – змейка- 1 шт.

лиана- 1 шт.

брусья- 1 шт.

2.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования Сесекиной Евгенией Сергеевной (стаж работы в данной должности 3 года)

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Занятия по обучению детей игре в футбол направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме**.** (Приложение 1)

4. Методические материалы

Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:

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 психофизический способностей, знаний, умений и навыков игры футбол;

принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всесторонние оздоровления организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Структура занятий:

1. Вводная часть (3 -4 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (20 мин) - небольшой комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с

главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.

3. Заключительная часть (4 -5 мин)

релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

Эффективность обучения элементам футбола будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

1. При обучении детей делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр.
2. Мяч должен быть крупным, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.
3. Упражнения дети выполняют как правой, так и левой ногой.
4. При обучении сложным действиям используются подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия.
5. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.
6. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Применение разнообразных игровых действий позволит:
- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
-повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- успешно решать задачи начального обучения;
- обеспечить вариативность действий игроков;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивной игры.
7. Используется упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров).

Дети должны знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры, и продолжительность матча контролирует судья;
-мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

5. Список литературы и источников информации

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

Картотеки:

картотека дыхательных упражнений;
картотека ОРУ с мячом;
игры - эстафеты;
картотека подвижных и спортивных игр;
упражнения для релаксации;
карточки - схемы упражнений с футбольным мячом.

Консультации для родителей

Материал для анкетирования

Интернет ресурсы

.

Приложение 1 **Тестовые упражнения (нормативы)**

№ п/п	Ф. И. ребенка	**Скоростная направленность**		**Скоростно-силовая направленность**		**Гибкость**		**Координационная направленность**				**Балл**										**Общий балл**		**Рез-т**
		Бег 30 м		Прыжок в длину с места (см)		Наклоны туловища		Челночный бег 3х10 (сек)		Подбрасывание мяча 10 раз		30 м		Прыжки в длину		Наклоны туловища		3х10		подбрас. мяча				
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	к.г	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Физическую подготовленность воспитанников определяю по следующим показателям:
- бег на 30 м
- прыжок в длину с места;
- челночный бег (3 по 10 метров);
- гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Высокий уровень - 3 балла
Средний уровень - 2 балла
Низкий уровень - 1 балл
0 баллов — отказ от выполнения движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390182

Владелец Харисова Мария Геннадьевна

Действителен С 04.04.2024 по 04.04.2025