



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Колокольчик»
муниципального образования г-к Анапа**

**«Авторизованная программа дополнительного образования,
обучение детей старшего дошкольного возраста игре в футбол.**

«Я, футболист!»



Срок реализации: 2 года

Авторы составители:

Старший воспитатель

МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик»

Киселева Светлана Сергеевна

Инструктор физического развития

МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик»

Лебедева Виолетта Ивановна

Анапа

2022г

Содержание:

Пояснительная записка.....	3.
Введение.....	5.5
Актуальность.....	7
Новизна программы.....	8.
Цель и задачи	9
Учет в программе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.....	9
Принципы программы.....	10
Направления программы на решение задач ФГОС ДО.....	16
Формы и методы.....	17
Структура программы.....	18
Планирование.....	19
Содержание работы программы.....	20
Периоды обучения.....	22
Перечень основных умений игры в футбол.....	24
Условия реализации программы.....	25
Критерии оценки.....	27
Ожидаемые результаты.....	28
Приложения.....	31-55

Пояснительная записка

Одно из нужных условий развития детей – физическое воспитание.

Статистические данные, в последнее время, наблюдают высокую заболеваемость среди детского населения. Этому способствует ухудшение социально-экономической обстановки, обострением проблем питания, снижение уровня здоровья родителей, наследственностью. У нынешних детей и их родителей нет сформированности ценностного отношения к личному здоровью, недостаточно педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

А ведь установка на здоровый образ жизни, вырабатывается у детей под педагогическим влиянием, при приобщении к здоровому образу жизни с раннего детства, в том числе и на примерах родителей.

Научные данные говорят нам о том, что огромный путь в развитии проходят дети до семи лет, и он не повторим на протяжении последующей жизни.

Современная концепция модернизации российского образования предполагает организацию условий для сохранения и укрепления здоровья наших детей.

В начале 2021 года в трёх пилотных регионах Российской Федерации в школьном расписании появился новый урок – футбол. После прохождения апробации, новшество внедряют во всех российских школах.

С такой инициативой выступил Российский Футбольный союз, при поддержке министерства просвещения эту инициативу поддержало. В декабре 2021 года, 24 числа была утверждена рабочая программа предмета «Физическая культура» на основе футбола, которая используется при проведении третьего часа урока физкультуры. Уроки футбола будут обязательны как для мальчиков, так и для девочек.

По мнению авторов инициативы, благодаря этим занятиям школьники познакомятся со спортом номер один, научатся базовым приемам владения

мячом и комбинациям в футболе; «прокачают» навыки, которые пригодятся им на протяжении всей жизни – взаимопомощи и взаимопонимания, умения брать на себя ответственность и работать в команде.

Дети, которые заинтересуются этим видом спорта, смогут продолжить углубленное обучение во внеурочное время в специальных футбольных секциях. Создается система регулярных многоступенчатых (от муниципального уровня до всероссийского финала) соревнований – Единая школьная футбольная лига. В этих соревнованиях школьники будут принимать участие. Для чего, собственно, всё это нужно?

По мнению инициаторов движения «Футбол в школу!», это даст возможность:

- а) каждому ребенку регулярно заниматься спортом и стать ближе к футболу;
- б) учащимся, которые по каким-то причинам не попали в спортивную школу, проявить себя на школьных соревнованиях;
- в) региональным «тренерам-селекционерам» найти талантливых юных спортсменов-футболистов.

Кто будет учить детей футболу в школах?

Учителя физкультуры. Российской Федерации Спорта (РФС) и Министерстве просвещения предусмотрели всё. Для педагогов, разработали специальную программу обучения, а Академия РФС запустила, бесплатный, 25-часовой онлайн-курс.

А почему собственно только со школьной скамьи? А в детских садах? Прививать любовь к спорту нужно с дошкольного детства. Интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма у детей идет в период дошкольного детства. На данном этапе детства необходимо формировать у детей осознанную потребность к здоровому образу жизни и

систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Педагоги нашего дошкольного учреждения проявили желание начать обучать игре футбол детей старшего дошкольного возраста.

Перед нашим дошкольным учреждением встала проблема поиска оптимальных путей воплощения этой идеи в детском саду.

Решено было разработать дополнительную образовательную программу (спортивную) для старших дошкольников, по аналогии с направлением программы для начальной школы, инициативного движения «Футбол в школу!». Предлагаем для дошкольных учреждений название, «Футбол в детский сад!».

Введение.

Отличительные особенности данной авторизированной дополнительной программы, мы дали ей название – «Я, футболист!» (далее именуемой Программой), от уже существующих дополнительных образовательных программ в том, что она предназначена для обучения старших дошкольников основным приемам игре в футбол, где занятия проходят в малогабаритном спортивном зале детского сада, в холодное время года. Разучиваются упражнения, готовящие к полноценной игре уже в теплый период года, т.е. летом с детьми проводятся уже равноценные спортивные, футбольные матчи.

Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

В первой ее части, т.е. в холодный период года, разучиваются элементы игры в футбол, тренировочные упражнения. А вторую половину Программы,

т.е. с наступлением теплого периода учебного года, полностью посвятить игре и спортивным матчам в футбол на воздухе, на спортивных площадках.

В разделе физического развития «Основной образовательной программы образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного образовательного учреждения детский сад № 7 «Колокольчик» (далее - ООП ОП ДО МАДОУ д/с № 7 «Колокольчик») действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения.

В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

При обучении игре в футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в мини-футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре. Но элементарные действия игры в футбол могут широко использоваться, начиная уже со 2 младшей группы детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини-футболом в доступной для дошкольников форме.

Футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в футбол. Игра в футбол любима мальчишками и возможна на любой более или менее ровной площадке.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, то есть развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой

жизни.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для дошкольников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Вот почему сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Новизна программы

В организационном аспекте игры в футбол и заключается новизна данной авторизированной программы.

Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на детей).

- **Цель программы** - создание условий для освоения начальных знаний о спорте футбол.

- **Задачи:**

- Обучение основам спортивной игры в футбол развивает:
- - навыки общения и коммуникации в новой форме для детей коллектива «спортивной команде»;

- - потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами:

- формирует:

- - интерес к регулярным занятиям спортивной игры с мячом;
- - навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- - социальное партнерство между педагогом и родителями в создании здоровьесберегающего пространства;
- выявляет перспективы у детей, для последующего совершенствования их спортивного мастерства в дальнейшем в спортивных школах.

-

- Программа рассчитана на старший дошкольный возраст, детей от 5 до 7 лет, срок обучения - 2 года.

- Программа включает в себя,

Учет в программе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- 1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- 2) возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Принципы АПДО

Соответствие программы принципам ФГОС ДО

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в футбол.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в футбол.

Принцип активности предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества в процессе построения игры в футбол.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол. *Комплексный подход* заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.

Оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в футбол.

Аксиологический подход (утверждение человека как носителя базовых национальных ценностей, как высшую ценность, как субъекта, способного к организации своей деятельности в мире на основе духовных идеалов, нравственных установок и моральных норм) - человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория - здоровье человека.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

Основоположником отечественной дошкольной психологии А. В. Запорожцем была сформулирована концепция амплификации детского развития. Теория основывается не на принудительном подстегивании детского развития, по сути сокращающего детство ребенка, а на его обогащении за счет максимально полного проживания возраста. Каждая стадия возрастного развития ребенка имеет огромный потенциал и вместо

того чтобы сокращать эти возрастные стадии нужно максимально раскрывать резервы ребенка на каждой стадии возрастного развития. Другими словами, не нужно вкладывать в ребенка знания не соответствующие его возрасту, а наоборот нужно давать ребенку развиваться в соответствии с возрастом.

Например, не нужно учить ребенка читать в два года, потому что ему в этом возрасте ему полезнее услышать сказку от родителей, а не прочесть ее самому.

А еще полезна для детского растущего и развивающегося организма двигательная активность, а если она еще и целенаправленная и мотивированная («Я, футболист!»), то это путь к успешному развитию ребенка.

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

Индивидуальный подход является органической частью педагогического процесса, он помогает вовлечь всех детей в активную деятельность по овладению программным материалом. Сущность его выражается в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающим с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психических особенностей и условий жизни.

Воспитатель должен знать индивидуальные особенности каждого воспитанника и учитывать их в своей работе. Индивидуальный подход к ребенку с учетом особенностей нервной системы, уровня физического и умственного развития, сложившихся привычек, реакций на окружающее, на приемы педагогического воздействия необходим для полноценного развития малыша, для его хорошего самочувствия и жизнерадостного настроения.

У каждого ребенка свой темп развития с учетом его темперамента, характера, психических особенностей (речь, мышление, восприятие, память....)

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

Сегодня дошкольным образовательным учреждениям предъявляются всё более серьезные требования, заставляющие пересматривать традиционную систему работы. Понимание роли педагога как «транслятора» знаний, в прошлом. Главное сегодня – выявление и развитие способностей каждого воспитанника, формирование у дошкольников широкого круга компетенций. В рамках ФГОС ДО ребенок должен участником образовательных отношений на основе взаимодействия, сотрудничества как между собой, так и с взрослыми. Разные виды детской деятельности: проектная деятельность, познавательно-исследовательская, игровая, продуктивная помогут ребенку стать полноправным активным участником образовательной деятельности т.д. в соответствии с концепцией личностно-ориентированного социально-педагогического подхода.

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

инициатива – (от латинского *initium* – начало) почин, первый шаг в каком-либо деле; внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивости; руководящая роль в каких-либо действиях. Инициативность определяется, как “характеристика деятельности, поведения и личности человека, означающая способность действовать по внутреннему побуждению.

В педагогической литературе инициативность рассматривается чаще всего как качество ребенка, его усилия, направленные на удовлетворение познавательных интересов и потребностей. Каждая деятельность оказывает своеобразное влияние на развитие разных компонентов самостоятельности. Так, игра способствует развитию активности и инициативы (С.А. Марутян, Н.Я. Михайленко, Д.Б. Эльконин), в трудовой деятельности заложены благоприятные возможности для формирования целенаправленности и осознанности действий, настойчивости в достижении результата (М.В. Крулехт, В.И. Логинова, Д.В. Сергеева), в продуктивных видах

деятельности формируются независимость ребенка от взрослого, стремление к поиску адекватных средств самовыражения.

5) сотрудничество Организации, в нашем случае с МАДОУ с семьей; триединая модель образовательного процесса: педагог - ребенок - родитель. Только через сотрудничество с семьей, через партнерские взаимоотношения можно полноценно выстраивать образовательную деятельность, решать образовательные задачи.

б) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

Жизненная позиция невозможна без знаний культурных традиций своего и других народов. В дошкольном возрасте происходит становление базовых характеристик личности: самооценки, эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей и установок, а также социально-психологических особенностей в общении с людьми.

Все это актуализирует проблему социокультурного воспитания детей на социально-педагогическом уровне. В федеральном государственном стандарте дошкольного образования определяется задача приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; подчеркивается необходимость формирования у детей первичных представлений о культурных традициях, о многообразии культур стран и народов мира, в результате которого осуществляется социокультурное развитие ребенка.

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В работе с детьми необходимо учитывать возрастные возможности детей, их психологические особенности, знать какие виды детской деятельности являются приоритетными для данного возраста, учитывать сензитивные периоды развития дошкольников для полноценного, методически грамотного построения образовательного процесса (деятельности). Так в Федеральных государственных образовательных стандартах прописано, что для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) – являются основными виды деятельности, перечислим те из главных которые будут в первую очередь применяемы авторизированной программой:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры (следовательно, спортивную игру в футбол следует мотивировать для детей игровым сюжетом);
- коммуникативная (общение и взаимодействие с взрослыми и сверстниками, как не в командной игре –футбол будут развиваться эти качества);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице, тоже важная деятельность, а кто, как не сами будущие спортсмены могут себя обслужить),
- конструктивные и изобразительные способности (планирование и ориентация на плоскости и визуальная ориентация, важный момент в футболе),
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

9) учет этнокультурной ситуации развития детей: выстраивая образовательную деятельность необходимо учитывать тот регион, в котором мы проживаем, т.к. для детей является малой родиной (Олимпийские игры в г. Сочи, Краснодарского края - стали первой зимней Олимпиадой в России, яркий пример гордости для детей, за свою малую родину, Кубань и Россию)

Направления программы на решение задач ФГОС ДО:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и далее начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Формы и методы

В основе реализации программы используются формы и методы работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка физических упражнений.

Педагогические средства и методы программы сосредоточены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя, соответствующих ему двигательным задаткам и умениям, что поддержит у него интерес к игре в футбол.

Занятия детей тесно связаны с их физическим и психологическим состоянием, комфортом, поэтому большое внимание уделяется формированию у дошкольников позитивной, устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями и к игре в футбол.

Содержание программы соответствует:

- уровню дошкольного образования;
- современным образовательным технологиям, отвечающих принципам индивидуальности, доступности, преемственности, результативности;

- формам и методам обучения
- методам контроля, анализ результатов деятельности детей;
- средствам обучения (необходимого оборудования с расчетом на количество воспитанников).

-

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации к занятию спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия и психологического комфорта детей;
- взаимодействия педагога с семьей.

Структура программы.

Спортивно-оздоровительный блок.

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

подвижные игры с мячом;

спортивно-силовые упражнения (ОФП, СФП);

спортивно массовые открытые праздники и развлечения.

Основными видами совершенствования двигательной деятельности являются:

физическая подготовка – оздоровительный и общеукрепляющий характер;

специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации;

техническая подготовка, нацеленная на первоочередное освоение техники игры в футбол;

теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией футбола, вовремя тренировочного процесса.

тактическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирует навыки игры в футбол.

Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у воспитанников чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к игре в футбол.

Блок начальной (предварительной) подготовки детей.

Основными видами данной деятельности являются:

Изучение отдельных элементов:

- передача мяча друг-другу;

- удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра);
- отбивание мяча правой и левой ногой;
- ведение мяча «змейкой» между предметами, забивание его в ворота;
- подбрасывание мяча ногой.

Успешно овладев способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх, дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Нагрузка на детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Старшая группа: 5-6 лет (20-25 минут)

Подготовительная группа: 6-7 лет (25-30 минут)

Планирование

Учебно-тематическое планирование

Возраст воспитанников	Старшая группа	Подготовительная группа
	5-6	6-7
Количество, воспитанников в одной группе	12 человек	12 человек
Время 1 занятия	20-25 мин	25-30 мин
кол-во занятий в неделю	2	2
кол-во занятий в месяц	8	8
Кол-во занятий в год	96	96

Учебный план для старшей группы (5 - 6 лет) I-й год обучения

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
СФП (специальная физическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ТУ (технические упражнения)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	В процессе всего периода обучения игре												
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

Учебный план для подготовительной группы (6- 7лет) II-й год обучения

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
СФП (специальная физическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
ТУ (технические упражнения)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Психологическая, теоретико-тактическая подготовка	В тренировочном процессе										
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80

Содержание работы программы

Теоретическая подготовка

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные

и психические способности, формируются как личности.

Тренер-преподаватель при обучении дошкольников игре в футбол опирается на теорию личности, познания, деятельности и способности детей. В процессе обучения тренер-преподаватель активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения спортивным упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии.

Воспитательная работа

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, до 25 минут дети 5-6 лет; 30 минут дети 6-7 лет (исходя из требований п. 11.10 СанПин 2.4.1.3049-13 и соответствия возрастным характеристикам). В группе могут заниматься 10-12 человек.

В занятия включены здоровьесберегательные технологии.

- Динамические паузы.
- Упражнения малой интенсивности.
- Упражнения на внимание.
- Организаторские и расслабляющие моменты.

Периоды обучения

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях и спортивных массовых мероприятиях (праздниках).

I-й период обучения для детей 5-6 лет

Основные навыки игры в футбол, в холодный период года (в спортивном зале):

1. *Перемещения:* Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. *Удары по мячу ногой:* удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

3. *Удары по мячу головой:* удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

4. *Остановки мяча:* остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча

5. *Ведение мяча,* ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.

6. *Обманные движения:* «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

7. *Игра вратаря:* основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча с крестным, приставным шагом и скачками.

Основные умения игры в футбол

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное

использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

3. *Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

4. *Индивидуальные действия в защите:* правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).

5. *Групповые действия в защите:* взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

6. *Действия вратаря:* уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Спортивные матчи со сверстниками в тёплый период года (на открытом воздухе)

II-й период обучения для детей 6-7 лет.

Основные навыки игры в футбол в футбол, в холодный период года (в спортивном зале):

1. *Перемещения для вратарей,* прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

2. *Удары по мячу ногами.* Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

3. *Удары головой.* Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.

4. *Остановка мяча.* Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от

соперника.

5. *Ведение мяча:* правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6. *Обманные движения:* «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.

8. *Игра вратаря.* Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега

Перечень основных умений игры в футбол.

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

2. *Индивидуальные действия с мячом.* Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3. *Групповые действия.* Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).

4. *Действия в защите.* Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.

5. *Действия игры вратаря.* Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Спортивные матчи со сверстниками в тёплый период года (на открытом воздухе)

Условия реализации программы:

Организационно-педагогические условия.

Занятия по обучению детей дошкольного возраста игре в мини-футбол в детском саду должны отвечать эмоциональным потребностям детей дошкольного возраста. В связи с этим, работа по программе «Чемпион» предполагает спортивно-игровой метод проведения занятий, вызывающий у детей только положительные эмоции, раскрепощая их и развивая желание продолжать занятия.

Занятия состоят из 3 частей:

Вводная часть (2-5 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных

футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

В основной части (15-20 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (2-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия. В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини

футболом в доступной форме.

Поскольку обучение детей дошкольного возраста игре в мини-футбол является подвижной дисциплиной, особое место должно быть отведено выбору помещения для занятий. Оно должно отвечать стандартным требованиям помещения для спортивных занятий: хорошо освещаться, проветриваться, быть просторным.

Оснащение для реализации программы:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- футбольные мячи - 30 шт.
- стойки - 4 шт.
- скамейки - 3шт.
- лестницы - 3 шт.
- скакалки -30 шт.
- гимнастические палки - 25 шт.
- конусы -20 шт.
- флажки - 30 шт.
- манишки двух цветов (красные и желтые) -30 шт.
- ворота футбольные переносные, облегченные – 2шт.

Критерии оценки

Противопоказания для занятий футболом по указанию врача.

Оценка эффективности педагогического воздействия

критерии:

-положительные показатели физического здоровья и развития (диагностика физической подготовленности в начале года обучения и в конце года);

-выявление положительной динамики в развитии основных видов движений и физических качеств;

-положительные результаты в эмоциональной сфере.

Диагностическое обеспечение программы.

Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированных двигательных качеств.

Накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояния здоровья.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения программы для детей 5-6 лет

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают основы теоретических знаний.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, остановки мяча при ведении, ведение мяча вперед, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Ориентировка в действиях с партнёрами по команде и соперниками.
6. Применяют способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
7. Осваивают основы командной игры (взаимодействие с игроками).

Программа для детей 6-7 лет

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают теоретические знания игры футбол.
2. Знают основные правила игры в футбол.
3. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
4. Умеют оценивать игровую ситуацию.
5. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
6. Умеют оценивать свои игровые действия.
7. Знают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

8.Повышается уровень функциональной подготовки.

9.Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность

В результате освоения программы воспитанники приобретают определенные умения и знания.

Воспитанники будут:

- уметь перемещаться различными способами;
- уметь выполнять ведение, передачи, принимать мяч, владеть тактикой нападения, тактикой зонной защиты;
- формировать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, морально волевые качества, коллективизм;
- владеть тактическими навыками коллективной игры;
- принимать участие в соревнованиях, выполнить нормативы по общей физической подготовке.

Список литературы

1. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А. Полиевского.М. «Физкультура и спорт». 2000г.
2. Андреев СИ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
3. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель,
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
8. МГАФК. - М. : [б.и.], 2006. - 112 с. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы - составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
13. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.

Правила игры

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре - забросить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры

Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 1 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

Обмундирование

Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь. Обмундирование игрока состоит из футболки, спортивных трусов, гетр, и спортивной обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд.

Судейство

Инструктор следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в ворота, разрешает споры.

Время игры

Продолжительность игры составляет два равных периода по 10 минут «чистого времени». Тренер-преподаватель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забиили

одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Правила проведения игры

Перед началом игры: проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш «спорного мяча». Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш «спорного мяча» повторяется.

Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;

б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;
- б) мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;
- в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Приложение № 2

Учебно-тематический план

I-ого года обучения, для детей 5-6 лет

Месяц	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>ОФП:</p> <p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.)</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>СФП:</p> <p>специальные упражнения для развития стартовой скорости:</p> <p>Бег боком и спиной вперед.</p> <p>Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м.</p> <p>Технические упражнения:</p> <p><i>Техника передвижения по площадке:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i></p> <p>Тактические упражнения:</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Попади по мячу не глядя»,</p>

	«Не выпусти мяч из круга», «Проведи мяч между предметами», «Держи мяч, не урони»
Октябрь	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением тттири- ны шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Перемещение в защитной стойке.</i></p> <p><i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза» и т.д.</p>
Ноябрь	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 20 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча</p> <p>СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p>

	<p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки»</p>
Декабрь	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 20 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот,</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Игра в футбол по упрощенным правилам</p>

<p>Январь</p>	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 1015 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i></p>
<p>Февраль</p>	<p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам» ОФП:</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p>

	<p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом»</p>
Март	<p>ОФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях - стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>СФП: <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 20 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам</p>

Апрель	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам</p>
--------	--

<p>Май</p>	<p>ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p>СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 20 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. То же только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Ревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам</p>
------------	---

Июнь	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Перемещение в защитной стойке.</i></p> <p><i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
------	---

Учебно-тематический план (2 год обучения - для детей 6-7 лет)

Месяц	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полупри- седе, приседе, и т.д.)</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p>ОРУ с предметами, без предметов.</p> <p>СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Живая цель», «Салки с мячом»</p>

Октябрь	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Техническая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу» и т.д.</p>
---------	---

Ноябрь	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 25 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».</p>
--------	--

Декабрь	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 25 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>тика: Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
---------	--

Январь	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».</p>
Февраль	<p>ОФП: Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении</p>

	<p>стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
Март	<p>ОФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях - стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.</p> <p>СФП: <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 25 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам</p>

Апрель	<p>ОФП: бег с ускорениями до 25 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Движные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам</p>
--------	---

Май	<p>ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на пояс, за головой, вверх).</p> <p>СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 25 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>ревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам</p>
-----	---

Июнь	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу» и т.д.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам</p>
------	--











