

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72
620095 г. Екатеринбург, ул. Соболева,17,
ИНН/КПП 6658439616/665801001
Телефон: (343) 300-18-43

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023

Утверждаю,
Заведующий МБДОУ-детский сад № 72
В.Ю. Жигулева
Приказ №135-О от «30» августа 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 6

Срок реализации: 1 год

Составитель: Григорчук К.А.
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023

Введение

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых всего мира.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связана со здоровьем нового человека XXI века и будущим России. Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. По мнению ученых, необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, так как этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье. Поэтому на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно особенностям детей, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Данную задачу мы предлагаем решать средствами футбола, целесообразно решать в процессе физкультурной деятельности. Именно на основе интереса детей к занятиям футболом следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

В рамках данной программы преследуется цель, связанная не только с формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни, но и, в конечном счете, с формированием отношения ребенка к себе как к

эмоционально и социально значимой личности. Включение ребенка в деятельность, направленную на обучение и сохранение здоровья, правильное отношение к миру, окружающим людям, умение устанавливать взаимосвязь между организмом человека и окружающей средой – важное условие социальной адаптации личности ребенка.

Футбол очень популярная игра во всем мире. В нашей стране футболом занимаются миллионы людей. Эта древняя игра открывает новые горизонты познания, создает положительную мотивацию учения, активно формирует личность. По развитию ловкости и быстроты футболисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся футболом. ФУТБОЛ совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Нередко эти качества помогают в жизненных ситуациях. Игра в футбол способствует развитию и поддержанию высокой подвижности, быстроты, координации, силы которые являются важными показателями хорошего физического развития и здоровья.

Занятия футболом способствуют воспитанию специальной и скоростной выносливости, так как футболисту приходится многократно передвигаться по полю с высокой скоростью.

Обладая притягательностью игр вообще, футбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность жизненно важных систем человеческого организма.

Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала футбол в числе наиболее перспективных видов спорта, доступных большому количеству людей и служащих на благо здоровья людей.

Пояснительная записка.

Авторская программа «Футбольное путешествие» - была разработана в 2015 году. В настоящее время содержание программы модернизировано на основе практической работы АНО ФЦ «Прогресс» в детских дошкольных

учреждениях города Перми и в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года», Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом автономной некоммерческой организации Футбольный Центр «Прогресс» г. Перми.

Предпосылкой создания программы является позитивный опыт обучения детей дошкольного возраста футболом в детских дошкольных учреждениях г.Перми.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в том, что назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных специалистов.

Цель программы: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка младшего дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи программы:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- содействовать воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать в развитии активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Принципы построения и реализации программы

Работа основана на следующих принципах:

1) *«Индивидуального подхода»*, который учитывает особенности развития ребенка, степень отставания или опережения физических возрастных показателей. Индивидуальный подход отражается и в постановке задач, и в подборе способов их решения, и в методике обучения.

2) *«От простого к сложному»*. Он подразумевает постепенное повышение требований к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке и решению воспитательных задач.

3) *«Доступности»*. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр, уровню психомоторного развития, состоянию здоровья конкретной личности.

4) *«Учета возрастного развития ребенка»*. В данном случае подбор средств и методов обучения связан с возрастными особенностями детей..

5) *«Сознательности и активности»*. Для решения задач личностного развития необходимо сознательное активное участие ребенка в занятиях. Понимание задач и возможностей в объеме, соответствующем

психофизиологическим особенностям ребенка, способствует повышению эмоционального уровня, дисциплинирует детей, активизирует их.

6) *«Систематичности»*. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств физкультуры во всевозможных формах в течение всего курса и обеспечивается регулярностью проводимых занятий.

7) *«Партнерства»*. Взаимоотношения педагога, детей, и родителей должны строиться на уважении личности.

1) *«Гуманизации»*. Обеспечивает благоприятные условия освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания.

Комплектование учебных групп

Возраст детей: 5-6 лет.

Состав группы: до 15 человек.

Программа рассчитана на очный формат обучения. Дистанционные технологии не предусмотрены. Язык обучения - русский.

Режим занятий

Программа «Футбольное Путешествие» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность занятий: 30-40 мин. 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Методическое обеспечение

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение ведения мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных)

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

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

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

Прогнозируемые результаты

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Учебно-тематический план

	Раздел подготовки	Всего часов
1.	Техника передвижения игрока	30
2.	Остановка мяча	25
3	Ведение мяча	15
4.	Игровая	25
5.	Координационная (руки)	20
6.	Координационная (ноги)	20
7.	Теоретическая	5
	Итого: 140 часов.	

Содержание программы

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в сторону

2) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча подошвой.
- остановка мяча катящегося под разным углом.

3) Ведение мяча:

- ведение мяча внешней стороной подъема.
- ведение мяча по прямой и с обводкой стоек.

4) Игровая подготовка:

- игра в футбол обычным мячом.
- прочие игры, косвенно похожие на футбол ("ручной мяч").
- игры, направленные на повышение эмоционального фона детей.
- игры, развивающие внимательность и быстро перемещения.

5) Координационная подготовка (руки):

- развитие координации рук и верхнего плечевого отдела.

6) Координационная подготовка (ноги):

- развитие координационных способностей ног, общая координация движений.

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире

- учимся играть в футбол

- умеете нападать, умеете защищать

- простейшие правила игры

- как избежать травматизма

- как достичь положительного результата

**Оборудование, материалы, кадровые ресурсы,
необходимые для выполнения программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Оборудование:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);

- фишки;

- конусы-ориентиры;

- обручи;

-наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;

- набивные мячи;

- ворота для футбола;

- гимнастические скамейки;

- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

- координационная лестница

- теннисные мячи

Форма для занятия – шорты ,футболка, спортивная обувь (кеды/кроссовки).

К реализации данной программы привлекаются педагоги по футболу.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, водить;
- взаимодействовать друг с другом во время игры
- подчинять свои интересы интересам команды.

Методика диагностики

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в футбол	Бег «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1 м., не пропуская конусы.	Перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике перемещения, 1-2 раза пропустил конус.	перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике перемещения, 1 раз пропустил конус.
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1x2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания.	Из 5 ударов 4 попадания.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, соревнования, спортивные развлечения, спортивные праздники совместно с родителями.

Диагностическая карта по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом

Ф.И.О		Элементы игры в футбол				ИТОГО	
		Бег «змейкой»		Удар по воротам			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1							
2							
3							
4							
5							
	Итого:						
	В						
	С						
	Н						

Учебно-тематический план (1 год обучения)

Месяц	№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
Сентябрь	1 30-40 мин.	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой, удары по мячу в ворота, игра в футбол.
	2 30-40 мин.	Учимся играть в футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, остановка). Игра в футбол.
	3 30-40 мин.	Диагностика	Бег змейкой – 10 м. не пропуская конусы Удар по мячу в ворота – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).. Бросок мяча в вверх и ловля его двумя руками.
	4 30-40 мин.	Учимся играть	Беседа на тему : Я сам, ведение мяча по прямой (змейкой), удары по мячу в ворота, игра в футбол.
	5 30-40 мин.	Учимся играть	Беседа: учимся играть в футбол. Свои, чужие ворота Игра в футбол.
	6 30-40 мин.	Школа мяча	Игровое упр. Светофор (красный свет- остановка мяча подошвой, желтый свет приготовились- перекат мяча стоя на месте, зеленый свет начинаем движение – ведение мяча . Игра в футбол.
	7 30-40 мин.	Школа мяча	Игровое упр. Пираты Карибского моря (Тренер на одной ноге стоит и охраняет сокровища ,ребята ведя мяч заводят его за спину тренера и берут одну фишку, затем возвращаются домой и начинают снова, так до последней фишки). Игра в футбол.
	8 30-40 мин.	Школа мяча	Игровое упр. Лабиринт футболиста (проползти под лавкой, перелезть через препятствие, бег по кругу и удар по неподвижному мячу в ворота. Игра в футбол.
Октябрь	9 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	10 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.
	11 30-40 мин.	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар по мячу в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.

	мин.		
	12 30-40 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
	13 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	14 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и: «Брось, поймай». Игра в футбол.
	15 30-40 мин.	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар по мячу в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и: «Мяч водящему». Игра в футбол.
	16 30-40 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
ноябрь	17 30-40 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».
	18 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	19 30-40 мин.	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег лицом и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».
	20 30-40 мин.	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
	21 30-40 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».
	22 30-40 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	23 30-40 мин.	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег лицом и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».
	24 30-40 мин.	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
декабрь	25 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
	26	Ведение мяча с изменением	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о

январь	30-40 мин.	направления, игра в «стенку»	стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».
	27 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. « Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	28 30-40 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
	29 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
	30 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. « «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».
	31 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. « Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	32 30-40 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
	33 30-40 мин.	Передача мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	34 30-40 мин.	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	35 30-40 мин.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. « Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	36 30-40 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
	37 30-40 мин.	Передача мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	38 30-40 мин.	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	39 30-40 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
Фев	40	Ведение мяча	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр.

	30-40 мин.	вокруг себя, подъем мяча.	«Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	41 30-40 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	42 30-40 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	43 30-40 мин.	Челночный бег	Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».
	44 30-40 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	45 30-40 мин.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	46 30-40 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	47 30-40 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Март	48 30-40 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	49 30-40 мин.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	50 30-40 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	51 30-40 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	52 30-40 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	53 30-40 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	54 30-40 мин.	Прыжки из стороны в сторону,	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».

		подъем мяча	
	55 30-40 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	56 15-20 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Апрель	57 30-40 мин.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, ЗнаЗ
	58 30-40 мин.	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
	59 30-40 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	60 30-40 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	61 30-40 мин.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	62 30-40 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	63 30-40 мин.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, ЗнаЗ
	64 30-40 мин.	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока
Май	65 30-40 мин.	Ознакомление с обманными движениями	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
	66 30-40 мин.	Ведение с обманными движениями	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.
	67 30-40 мин.	Ведение с ударом	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.
	68 30-40 мин.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.

69 30-40 мин.	Ведение с ударом	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.	
70 30-40 мин.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.	
71 30-40 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.	
72 30-40 мин	Итоговое занятие	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: «Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.	
Всего:	72 занятия		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623654

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025