

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 33 станицы Кавказская муниципального образования Кавказский район

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 33  
Б.С. Бабко  
Приказ № 7-м от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Футбол для дошкольников»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года (144 часа)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 67212

Автор-составитель:  
Медведев Игорь Сергеевич  
инструктор по физической культуре

ст. Кавказская, 2025г.

## Содержание

	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт Программы	3
1.1.	Нормативно-правовая база	11
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты		12
2.	Пояснительная записка Программы:	12
2.1.	Направленность Программы	13
2.2.	Новизна Программы	13
2.3.	Актуальность Программы	13
2.4.	Педагогическая целесообразность Программы	14
2.5.	Отличительные особенности Программы	14
2.6.	Адресат Программы	15
2.7.	Формы обучения и режим занятий	15
2.8.	Особенности организации образовательного процесса, виды занятий	15
2.9.	Уровень Программы, объем и сроки реализации	15
3.	Цель и задачи Программы	16
4.	Содержание Программы (учебный план, содержание учебного плана)	17
5.	Планируемые результаты освоения Программы	29
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		32
6.	Календарный учебный график	32
7.	Раздел Программы «Воспитание»	41
8.	Условия реализации Программы	42
9.	Формы аттестации	44
10.	Оценка планируемых результатов	45
11.	Методические материалы	52
12.	Список литературы	55
13.	Приложения	58
13.1	Приложения 1 «Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 5-7 лет»	59
13.1	Приложения 2 «Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста»	62

## 1. Паспорт Программы

<b>ПАСПОРТ</b> <b>дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b> <b>физкультурно-спортивной «Футбол для дошкольников»</b>	
Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 33 станицы Кавказская муниципального образования Кавказский район, Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 33 Бабко Белла Сергеевна, тел.: +7 (861-93) 2-35-72, Сайт ДОУ: <a href="https://ds33-kavkazskaya-r03.gosweb.gosuslugi.ru/">https://ds33-kavkazskaya-r03.gosweb.gosuslugi.ru/</a> E-mail: <a href="mailto:madou33kvz@mail.ru">madou33kvz@mail.ru</a>
ID-номер Программы в АИС «Навигатор»	<b>67212</b>
Полное наименование Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол для дошкольников»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	бюджет
ФИО автора (составителя Программы)	Медведев Игорь Сергеевич
Краткое описание Программы	Программа направлена на решение задач оздоровления, физического развития, расширения двигательного фонда детей 5-7 лет посредством элементов спортивной игры футбол
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объем)	144 часа
Возрастная категория	5-7 лет
Цель Программы	сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей; содействие своевременному психическому развитию формированию личности; приобщение к

	<p>систематическим занятиям физической культурой посредством элементов спортивной игры в футбол.</p>
<p>Задачи Программы</p>	<p><u>I год обучения (дети шестого года жизни):</u></p> <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;</li> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.);</li> <li>- формирование ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены.</li> </ul> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подвижным играм с мячом и без мяча;</li> <li>- формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая спортивную игру «футбол»;</li> <li>- создание предпосылок для расширения двигательного фонда детей средствами футбола посредством содействия в освоении техники движений, разнообразных способов их выполнения, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;</li> <li>- формирование элементарных знаний об игре футбол (история развития этого вида спорта, основные правила, площадка, инвентарь и т.п.);</li> <li>- ознакомление с ведением мяча внутренней и внешней частью подъема; ударом по мячу ногой; остановкой катящегося мяча подошвой;</li> <li>- стимулирование активности детей в овладении жонглированием мячом;</li> <li>- формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой</li> </ul> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;</li> </ul>

- воспитывать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки и организаторских навыков; – воспитание безопасного поведения на занятиях.

*Метапредметные:*

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

II год обучения (дети седьмого года жизни):

*Оздоровительные*

- содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;
- содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.);
- формирование норм здорового образа жизни.

*Образовательные*

- совершенствование техники выполнения основных движений;
- формирование осознанного применения приобретенных двигательных навыков в различных условиях, включая подвижные игры с мячом и игру футбол по упрощенным правилам.
- формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;
- создание предпосылок для расширения двигательного фонда детей средствами футбола посредством формирования умений и навыков основных движений, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;
- формирование элементарных знаний об игре «футбол» (история развития футбола, основные

правила игры, требования к площадке, инвентарю и т.п.);

- обучение техническим приемам игры в футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы, жонглирование мячом с отскоком от пола;

- целенаправленное развитие физических способностей;

- ознакомление с элементами тактики футбола (действия в нападении, в защите) в процессе игры в футбол по упрощённым правилам;

- формирование представлений о безопасном поведении на занятиях по футболу;

- обучение игре в футбол по упрощенным правилам.

*Личностные:*

- способствование формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены;

- воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;

- воспитание адекватных способов реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);

- формирование уважительного отношения к сверстникам и взрослым;

- побуждение к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности;

- развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;

- поддержка стремления к улучшению результатов выполнения физических упражнений и игр с мячом;

- воспитание безопасного поведения на занятиях.

*Метапредметные:*

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b><i>Результаты по завершению I года обучения (к 6 годам):</i></b></p> <p><b><i>Оздоровительные:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано представление о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитано чувство бережного отношения к здоровью – своему и окружающих;</li> <li>- сформирован опорно-двигательного аппарат, развиты функции статического и динамического равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, двигательной реакции на движущейся объект, способности моделирования ближайшего будущего, антиципации;</li> <li>- сформирована ценностная установка к здоровому образу жизни и активному отдыху, к соблюдению правил личной гигиены.</li> </ul> <p><b><i>Образовательные:6</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подвижным играм с мячом и без мяча;</li> <li>- сформированы общие представления и знания о физической культуре и спорте, включая спортивную игру «футбол»;</li> <li>- расширен двигательный фонд детей средствами футбола посредством содействия в освоении техники движений, разнообразных способов их выполнения, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;</li> <li>- сформированы элементарные знания об игре футбол (история развития этого вида спорта, основные правила, площадка, инвентарь и т.п.);</li> <li>- развито умение с вести мяч внутренней и внешней частью подъема; владение ударом по мячу ногой; остановкой катящегося мяча подошвой;</li> <li>- развито умение владеть жонглированием мяча;</li> <li>- сформировано представление о безопасном поведении на занятиях физической культурой</li> </ul> <p><b><i>Личностные:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована устойчивая любовь к физической культуре и спорту, сформированы потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интерес к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;</li> <li>- развита способность к адекватным способам реагирования в различных коммуникативных</li> </ul>
-----------------------------	---

ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);

- сформировано уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- сформированы нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки;
- сформировано представление о правилах безопасного поведения в разных видах двигательной активности;
- сформирован интерес к занятиям футболом и чувство гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов.

*Метапредметные:*

- сформирован навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- развита самостоятельность в использовании полученных знаний и умение использовать их в повседневной жизни.
- развито трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

***Результаты по завершению II года обучения (к 7 годам):***

*Оздоровительные:*

- сформировано представление о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитано чувство бережного отношения к здоровью – своему и окружающих;
- повышена физическая работоспособность;
- сформирован опорно-двигательного аппарат, развиты функции статического и динамического равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, двигательной реакции на движущийся объект, способности моделирования ближайшего будущего, антиципации;
- сформированы нормы здорового образа жизни

*Образовательные:*

- усовершенствована техника выполнения основных движений;
- сформировано осознанное применение приобретенных двигательных навыков в различных условиях, включая подвижные игры с мячом и игру футбол по упрощенным правилам.

- сформированы общие представления и знания о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;
  - расширен двигательный фонд детей средствами футбола посредством формирования умений и навыков основных движений, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;
  - сформированы элементарные знания об игре «футбол» (история развития футбола, основные правила игры, требования к площадке, инвентарю и т.п.);
  - развито владение техническими приемами игры в футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; владение ударом по мячу ногой; владение остановкой катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы, владение жонглированием мяча с отскоком от пола;
  - развиты физические способности;
  - развиты представления об элементах тактики футбола (действия в нападении, в защите) в процессе игры в футбол по упрощённым правилам;
  - сформировано представление о безопасном поведении на занятиях по футболу;
  - развито умение играть в футбол по упрощенным правилам.
- Личностные:*
- развита способность к формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены;
  - воспитана устойчивая любовь к физической культуре и спорту, сформированы потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, к самостоятельной двигательной активности, интерес к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;
  - развита способность к адекватному реагированию в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
  - сформировано уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
  - сформированы морально-волевые качества: настойчивость в преодолении трудностей при

	<p>достижении цели, взаимопомощь, сотрудничество, ответственность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развит самоконтроль и самооценка в процессе организации разных форм двигательной активности;</li> <li>- развито стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений и игр с мячом;</li> <li>- сформировано представление и осознание о безопасном поведении на занятиях.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i> сформирован навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развита самостоятельность в использовании полученных знаний и умение использовать их в повседневной жизни.</li> <li>- развито трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.</li> <li>- воспитана устойчивая потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>
Особые условия (доступность детей с ОВЗ)	Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	не предусмотрена
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	не предусмотрена
Материально-техническая база	<p>Занятия по Программе проходят в физкультурном зале и на спортивной площадке, которые оснащены физкультурным оборудованием и инвентарем.</p> <p>Материально-техническое оснащение занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастические скамейки - 2 шт.</li> <li>• «Воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.) - 10 шт.</li> <li>• Кегли -30 шт.</li> <li>• Обручи пластмассовые диаметром 50 см 15 - 15 шт.</li> <li>• Гимнастические палки - 15 шт.</li> <li>• Мячи резиновые диаметром 20 см - 15 шт.</li> <li>• Мячи резиновые диаметром 12 см - 15 шт.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбольная площадка для детей (поле с травяным или искусственным покрытием) размером 20 м x 15 м - 1 шт.</li> <li>• Спортзал - 1 шт.</li> <li>• Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) - 2 шт.</li> <li>• Насос универсальный для накачивания мячей с иглой - 2 шт.</li> <li>• Сетка для переноски мячей - 2 шт.</li> <li>• Конусы для обводки - 20 шт.</li> <li>• Секундомер -1 шт.</li> <li>• Свисток - 1 шт.</li> <li>• Комплект фишек для разметки - 20 шт.</li> <li>• Мяч футбольный (размер № 3) -15 шт.</li> </ul>
--	--

### 1.1. Нормативно-правовая база

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной «Футбол для дошкольников» (далее – Программа) разработана на основе **нормативных документов**:

- Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Национальный проект «Образование» (2019-2024).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

- безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (с изменениями и дополнениями);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
  - Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.
  - Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.
  - Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.
  - Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями на 26 сентября 2023 года).
  - Лицензия (выписка из реестра лицензии) на право осуществления образовательной деятельности: Регистрационный номер лицензии: № ЛО35-01218-23/00243827 от 17.08.2018, срок действия бессрочно;
  - Устав МАДОУ ЦРР – д/с № 33.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты.**

### **2. Пояснительная записка Программы:**

Программа дополнительного образования «Футбол для дошкольников» направлена на обогащение физического образования детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей развития. Она может осуществляться специалистами физической культуры, педагогами дошкольных образовательных организаций в рамках дошкольного образования и центров раннего физического развития (ЦРФ) детей.

Реализация содержания Программы способствует оздоровлению, формированию основных движений, расширению двигательного фонда, своевременному развитию физических способностей, формированию личности детей старшего дошкольного возраста. Программа рассчитана на 2 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для дошкольников» создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Программа разработана в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей.

**2.1. Направленность Программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для дошкольников» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**2.2. Новизна Программы.** Данная физкультурно-оздоровительная программа имеет комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

### **2.3. Актуальность Программы**

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического развития детей. Ведь освоение элементов спортивных игр в возрасте 5-7 лет составляет основу для дальнейших занятий спортом. Наблюдая за многократным монотонным и однообразным повторением действий детей с мячом, мы пришли к выводу, что интерес у детей к манипуляциям с мячом пропадает. Это привело к необходимости поиска новых эффективных средств развития двигательной активности, развития интереса детей к достижению потребности быть ловким, быстрым, сильным, смелым.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей возраста 5-7 лет занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

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

Данная Программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, способствует формированию здорового образа жизни, жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **2.4. Педагогическая целесообразность Программы**

Педагогическая целесообразность данной Программы состоит в том, что в играх у детей не только закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

По окончании освоения Программы, обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

## **2.5. Отличительные особенности Программы**

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

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами спортивной игры «футбол» посредством формирования у них навыков основных движений, общеразвивающих упражнений, обучения техническим приемам игры в футбол.

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

## **2.6. Адресат Программы**

Программа адресована дошкольникам от 5 до 7 лет. К занятиям допускаются мальчики и девочки основной групп здоровья. Формируется группы занимающихся в количестве – 7-15 человек.

## **2.7. Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 5-6 лет – 25 мин, 6-7 лет – 30 мин,

Общее количество занятий в год – 72 часа (36 недель).

## **2.8. Особенности организации образовательного процесса, виды занятий**

Форма занятий: подгрупповая.

Состав группы – постоянный.

Содержание занятий сопряжено с требованиями программы физического воспитания детей дошкольного возраста. Оно включает обучение и совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), действий с мячом, а также развитие физических способностей (скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости), которые служат основой овладения детьми элементами спортивной игры «футбол».

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, подвижные игры, эстафеты, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей. На протяжении периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Одна четвертая часть содержания занятий по футболу составляют упражнения на формирование и совершенствование навыков основных движений и упражнений на развитие физических способностей, три четвертых части –

упражнения и подвижные игры с мячами, знакомство с игрой по упрощенным правилам.

Основными методическими правилами начального обучения приемам игры в футбол детей старшего дошкольного возраста являются:

– выделение в качестве приоритетных для обучения двигательных действий, составляющих основу техники подвижных и спортивных игр с мячом, соответствующих возрастным и индивидуальным физическим и двигательным возможностям детей; в дошкольном возрасте таковыми являются основная стойка футболиста, перемещения, ведение мяча, удары по мячу ногой, остановка мяча;

– построение педагогического процесса по следующему алгоритму: обучение основной стойке футболиста, → перемещениям без мяча, → ведению мяча, → удару по мячу ногой, → остановке мяча подошвой, → остановке мяча внутренней стороной стопы, → игре в футбол по упрощенным правилам, в которой технические действия с мячом совершенствуются в разнообразных и постоянно меняющихся условиях.

– индивидуальный подход к повышению качества выполнения детьми двигательных действий сопряженный с развитием их физических способностей.

## **2.9. Уровень Программы, объем и сроки реализации**

Уровень Программы – базовый. Программа рассчитана на два года обучения для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Срок обучения по программе в соответствии с рабочим учебным планом составляет 18 месяцев, в объеме 144 часа.

## **3. Цели и задачи Программы.**

### **Цель Программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей; содействие своевременному психическому развитию формированию личности; приобщение к систематическим занятиям физической культурой посредством элементов спортивной игры в футбол.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные*

- ✓ содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.).

#### *Образовательные*

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- ✓ формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;
- ✓ формирование умений и навыков основных движений, расширение двигательного фонда детей средствами футбола, развитие физических способностей, общей и мелкой моторики;
- ✓ расширение представлений об игре «футбол» (истории футбола, элементах правил игры, инвентаре и т.п.);
- ✓ обучение с техническими приемами игры в футбол (ведение мяча, удар по мячу ногой, остановка катящегося мяча, жонглирование мячом);
- ✓ ознакомление с игрой в футбол по упрощенным правилам (3х3);
- ✓ формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой

*Личностные:*

- ✓ способствование формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;
- ✓ формирование адекватных способов реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
- ✓ способствование формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

*Метапредметные:*

- ✓ воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- ✓ воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### 4. Содержание Программы.

##### Учебный план (I год обучения)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	26	4	22	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение

4.	Техническая подготовка.	12	2	10	Педагогическое наблюдение
5.	Ознакомление с основами тактики игры в футбол	8	2	6	Педагогическое наблюдение
6.	Игровая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	Мониторинг физического развития и физической подготовки	8	-	8	Тестирование
8.	Участие в соревнованиях	4	1	3	Соревнования
	Всего часов	72	14	58	

### **Содержание учебного плана (I год обучения)**

Программа включает восемь разделов. В каждый раздел входит теоретический (основы знаний о физической культуре и спортивной игры «Футбол») и практический материал.

Теоретический материал предполагает: привитие интереса к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, научить детей осмысливать и анализировать свои действия в условиях подвижных игр с мячом и без мяча, спортивной игры в футбол и в жизни, формирование умений применять полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях, приучать анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию.

Теоретическая подготовка органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки, она реализуется с использованием наглядных дидактических материалов в процессе физкультурных занятий в виде ознакомления детей с историей развития физической культуры спорта футбола, разъяснения занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, методики обучения, правил соревнований, рекомендаций по питанию, соблюдению режима дня, гигиены занятий физической культурой и т.п. На нее отводится до 5-7 минут занятия.

Примерными темами вопросами для обсуждения с детьми являются:

1. Физическая культура и спорт в России, их роль и значение в общем развитии человека.
2. Средства физического воспитания и видов спорта.
3. Основы техники выполнения основных движений.
4. Основы техники выполнения двигательных действий с мячом (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча стопой, жонглирование мячом с отскоком от пола).
5. Знакомство с упрощёнными правилами игры в футбол.

6. Занятия футболом в режиме дня ребенка старшего дошкольного возраста, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня юных футболистов 5-7 лет.
7. Рекомендации юным футболистам по питанию.
8. Гигиенические основы занятий футболом (гигиена отдыха и занятий физическими упражнениями, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
9. Краткая характеристика травм на занятиях по футболу и их причины.
10. Меры профилактики травматизма на занятиях футболом.
11. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики.
12. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

### **1) Вводное занятие (2 часа)**

*Теория:* знакомство с группой и программой. История становления футбола в России. Современный футбол. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности и правила поведения в зале.

*Форма контроля:* опрос, беседа

### **2) Общая физическая подготовка (26 часов) (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)**

*Теория:* понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Беседа: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях, сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

*Практика:* строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

- *строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- *ходьба* в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; с перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки;
- *бег* в колонне по одному и по два; бег, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад, по прямой и наклонной поверхностям; бег с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег средней скоростью на 100-150 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный

бег 3×10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;

- *прыжки*: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20-30 прыжков; прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся);
- *бросание мяча* вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед;
- *акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев.

#### Примерные общеразвивающие упражнения:

- *для рук и плечевого пояса*: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;
- *для туловища*: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;
- *для ног*: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов;
- *упражнения для мышц шеи*: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- *упражнения на формирование правильной осанки*: различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- *гимнастические упражнения с предметами*. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

*Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных – 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).*

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок» «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты).

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **3) Специальная физическая подготовка (10 часов)**

*Теория:* понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия – быстрота, ловкость, координация движений.

*Практика:* упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

Упражнения для развития быстроты:

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- «Челночный бег с мячом»: 2x10, 4x5, «Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

- Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подвижные игры типа «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.
- Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **4) Техническая подготовка (12 часов)**

*Теория:* понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря.

*Практика:* Упражнения с мячом дети выполняют индивидуально, каждый со своим мячом.

Упражнения с мячом:

- катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге, одновременно поворачиваясь вправо, влево и кругом;
- прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления движения;
- передача мяча друг другу;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги после отскока от пола;
- подкинуть мяч руками, а подбить бедром, подъемом;
- подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать;
- подцепить мяч носком и подкинуть его вверх, стараясь перебросить через веревку, планку;
- знакомство с игрой в футбол по упрощенным правилам

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **5) Ознакомление с основами тактики игры в футбол (8 часов)**

*Теория:* понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

*Практика:* тактика нападения – индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча); тактика игры вратаря.

- *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 6 – 8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).
  - Тактика нападения. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
  - Тактика защиты. Разучивание навыка «отбора мяча» при различных ситуациях – игра 1x1 (защитник-нападающий).
  - Учебные и тренировочные игры 1x1, 2x2 при развитии индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
- Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **6) Игровая подготовка (2 часа)**

*Теория:* Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча.

*Практика:* Взаимодействие двух трех воспитанников с сопротивлением друг против друга. Двухсторонняя игра один в один, два в два.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **7) Мониторинг физического развития и физической подготовки (4 часа)**

*Теория:* ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы.

*Практика:* приём нормативов.

*Форма контроля:* тестирование.

### **8) Участие в соревнованиях (4 часов)**

*Теория:* ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы.

*Практика:* проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей старшего дошкольного возраста, праздников, развлечений. Участие во Всероссийском фестивале «Футбол в школе».

*Форма контроля:* соревнования.

## **Учебный план (II год обучения)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос, беседа

2.	Общая физическая подготовка	14	3	11	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка.	20	3	17	Педагогическое наблюдение
5.	Ознакомление с основами тактики игры в футбол	12	2	10	Педагогическое наблюдение
6.	Игровая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	Мониторинг физического развития и физической подготовки	8	-	8	Тестирование
8.	Участие в соревнованиях	4	1	3	Соревнования
	Всего часов	72	14	58	

### Содержание учебного плана (II год обучения)

Программа включает восемь разделов. В каждый раздел входит теоретический (основы знаний о физической культуре и спортивной игры «Футбол») и практический материал.

Теоретический материал предполагает: привитие интереса к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, научить детей осмысливать и анализировать свои действия в условиях подвижных игр с мячом и без мяча, спортивной игры в футбол и в жизни, формирование умений применять полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях, приучать анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию.

Теоретическая подготовка органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки, она реализуется с использованием наглядных дидактических материалов в процессе физкультурных занятий в виде ознакомления детей с историей развития физической культуры спорта футбола, разъяснения занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, методики обучения, правил соревнований, рекомендаций по питанию, соблюдению режима дня, гигиены занятий физической культурой и т.п. На нее отводится до 5-7 минут занятия.

Примерными темами вопросами для обсуждения с детьми являются:

13. Физическая культура и спорт в России, их роль и значение в общем развитии человека.
14. Средства физического воспитания и видов спорта.

15. Основы техники выполнения основных движений.
16. Основы техники выполнения двигательных действий с мячом (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча стопой, жонглирование мячом с отскоком от пола).
17. Знакомство с упрощёнными правилами игры в футбол.
18. Занятия футболом в режиме дня ребенка старшего дошкольного возраста, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня юных футболистов 5-7 лет.
19. Рекомендации юным футболистам по питанию.
20. Гигиенические основы занятий футболом (гигиена отдыха и занятий физическими упражнениями, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
21. Краткая характеристика травм на занятиях по футболу и их причины.
22. Меры профилактики травматизма на занятиях футболом.
23. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики.
24. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

### **3) Вводное занятие (2 часа)**

*Теория:* знакомство с группой и программой. История становления футбола в России. Современный футбол. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности и правила поведения в зале.

*Форма контроля:* Опрос, беседа.

### **4) Общая физическая подготовка (14 часов) (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)**

*Теория:* понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Беседа: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях, сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

*Практика:* строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

- *строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- *ходьба* в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед с сохранением

направления и равновесия; в разном темпе. Ходьба с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

- *бег* обычный, *бег*, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; бег в умеренном темпе чередуя с ходьбой на расстояние 80-120 м (2-4 раза); медленный бег на 150-300 м; быстрый бег 20 м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 5×10 м; бег на скорость – 30 м наперегонки, с ловлей и увертыванием; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- *прыжки*: подпрыгивания на месте разными способами – с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку; прыжки вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега; прыжки в сторону с падением «перекатом».
- *бросание, ловля*: бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).
- *акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев.

Примерные общеразвивающие упражнения:

- *для рук и плечевого пояса*: выполнение движений попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях;
- *для туловища*: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны;
- *для ног*: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую в положении присев ноги врозь;
- *упражнения для мышц шеи*: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- *упражнения на формирование правильной осанки*: различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- *гимнастические упражнения с предметами*. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и

группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

*Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных – 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).*

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал – садись» (для развития силы); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки-прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми – быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты), подвижные игры с мячом.  
*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **3) Специальная физическая подготовка (10 часов)**

*Теория:* понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия – быстрота, ловкость, координация движений.

*Практика:* упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

Упражнения для развития быстроты:

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- «Челночный бег с мячом»: 2x10, 4x5, «Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

- Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подвижные игры типа «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.
- Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **4) Техническая подготовка (20 часов)**

*Теория:* понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря.

*Практика:* Упражнения с мячом дети выполняют индивидуально каждый со своим мячом, в парах (один мяч на двоих), тройках (один мяч на троих).

Упражнения с мячом:

- катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге;
- катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге, одновременно поворачиваясь вправо, влево и кругом;
- прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, ведение мяча с изменением направления движения;
- остановка катящегося мяча на месте подошвой или внутренней стороной стопы;
- передача мяча друг другу;
- жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги после отскока от пола;
- подкинуть мяч руками, а подбить бедром, подъемом;
- подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать;
- подцепить мяч носком и подкинуть его вверх, стараясь перебросить через веревку, планку.
- ознакомление с элементами тактики футбола (действия в нападении, в защите, в процессе обучения игре в футбол по упрощённым правилам);
- игра в футбол в малых составах команды численностью 3 человека по упрощённым правилам.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **5) Ознакомление с основами тактики игры в футбол (12 часов)**

*Теория:* понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

*Практика:* тактика нападения – индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча); тактика игры вратаря.

- *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 6 – 8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).
- *Тактика нападения.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- *Тактика защиты.* Разучивание навыка «отбора мяча» при различных ситуациях – игра 1x1 (защитник-нападающий).
- Учебные и тренировочные игры 1x1, 2x2 при развитии индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **6) Игровая подготовка (2 часа)**

*Теория:* Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча.

*Практика.* Взаимодействие двух трех воспитанников с сопротивлением друг против друга. Двухсторонняя игра один в один, два в два.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **7) Мониторинг физического развития и физической подготовки (4 часа)**

*Теория:* ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы.

*Практика:* приём нормативов.

*Форма контроля:* тестирование.

## **8) Участие в соревнованиях (4 часа)**

*Теория:* ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы.

*Практика:* проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей старшего дошкольного возраста, праздников, развлечений. Участие во Всероссийском фестивале «Футбол в школе».

*Форма контроля:* соревнования.

## **5. Планируемые результаты освоения Программы**

### Результаты по завершению I года обучения (к 6 годам):

#### *Оздоровительные:*

- сформировано представление о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитано чувство бережного отношения к здоровью – своему и окружающих;
- сформирован опорно-двигательного аппарат, развиты функции статического и динамического равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, двигательной реакции на движущийся объект, способности моделирования ближайшего будущего, антиципации;
- сформирована ценностная установка к здоровому образу жизни и активному отдыху, к соблюдению правил личной гигиены.

#### *Образовательные*

- сформирован устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подвижным играм с мячом и без мяча;
- сформированы общие представления и знания о физической культуре и спорте, включая спортивную игру «футбол»;
- расширен двигательный фонд детей средствами футбола посредством содействия в освоении техники движений, разнообразных способов их выполнения, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;
- сформированы элементарные знания об игре футбол (история развития этого вида спорта, основные правила, площадка, инвентарь и т.п.);
- развито умение с вести мяч внутренней и внешней частью подъема; владение ударом по мячу ногой; остановкой катящегося мяча подошвой;
- развито умение владеть жонглированием мяча;
- сформировано представление о безопасном поведении на занятиях физической культурой

#### *Личностные:*

- сформирована устойчивая любовь к физической культуре и спорту, сформированы потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интерес к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;
- развита способность к адекватным способам реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
- сформировано уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- сформированы нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки;
- сформировано представление о правилах безопасного поведения в разных видах двигательной активности;
- сформирован интерес к занятиям футболом и чувство гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### *Метапредметные:*

- сформирован навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- развита самостоятельность в использовании полученных знаний и умение использовать их в повседневной жизни.
- развито трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

#### Результаты по завершению II года обучения (к 7 годам):

##### *Оздоровительные:*

- сформировано представление о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитано чувство бережного отношения к здоровью – своему и окружающих;
- повышена физическая работоспособность;
- сформирован опорно-двигательного аппарат, развиты функции статического и динамического равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, двигательной реакции на движущийся объект, способности моделирования ближайшего будущего, антиципации;
- сформированы нормы здорового образа жизни
- усовершенствована техника выполнения основных движений;
- сформировано осознанное применение приобретенных двигательных навыков в различных условиях, включая подвижные игры с мячом и игру футбол по упрощенным правилам.
- сформированы общие представления и знания о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;
- расширен двигательный фонд детей средствами футбола посредством формирования умений и навыков основных движений, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;
- сформированы элементарные знания об игре «футбол» (история развития футбола, основные правила игры, требования к площадке, инвентарю и т.п.);
- развито владение техническими приемами игры в футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; владение ударом по мячу ногой; владение остановкой катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы, владение жонглированием мяча с отскоком от пола);
- развиты физические способности;
- развиты представления об элементах тактики футбола (действия в нападении, в защите) в процессе игры в футбол по упрощенным правилам;
- сформировано представление о безопасном поведении на занятиях по футболу;
- развито умение играть в футбол по упрощенным правилам.

##### *Личностные:*

- развита способность к формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены;
- воспитана устойчивая любовь к физической культуре и спорту, сформированы потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями, к самостоятельной двигательной активности, интерес к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;

- развита способность к адекватному реагированию в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);

- сформировано уважительное отношение к сверстникам и взрослым;

- сформированы морально-волевые качества: настойчивость в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощь, сотрудничество, ответственность;

- развит самоконтроль и самооценка в процессе организации разных форм двигательной активности;

- развито стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений и игр с мячом;

- сформировано представление и осознание о безопасном поведении на занятиях.

*Метапредметные:*

сформирован навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- развита самостоятельность в использовании полученных знаний и умение использовать их в повседневной жизни.

- развито трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

- воспитана устойчивая потребность в здоровом образе жизни.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **7. Календарный учебный график**

#### **Календарный учебный график (I год обучения)**

Дата начала и окончания учебного периода	с 01 сентября 2025 год по 29 мая 2026 год
Количество учебных недель	36
Место проведения занятия	МАДОУ ЦРР – д/с № 33, ст. Кавказская. Спортивный зал
Продолжительность занятий:	25 минут
	Общее количество занятий в год - 72
Форма занятий	подгрупповая
Дни недели	вторник, пятница
Время проведения	15.40-16.05/16.15-40

### Календарный учебный график (II год обучения)

Дата начала и окончания учебного периода	с 01 сентября 2026 год по 28 мая 2027 год
Количество учебных недель	36
Место проведения занятия	МАДОУ ЦРР – д/с № 33, ст. Кавказская. Спортивный зал
Продолжительность занятий:	30 минут
	Общее количество занятий в год - 72
Форма занятий	подгрупповая
Дни недели	вторник, пятница
Время проведения	15.40-16.10/16.20-16.50

## Календарный учебный график (I год обучения)

№ п/п	дата		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	планир.	факт.						
1.			Знакомство с игрой футбол	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	Опрос, беседа
2.			Учимся играть в футбол	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
3.			Мониторинг физического развития и физической подготовки	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
4.			Мониторинг физического развития и физической подготовки	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
5.			Ведение мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
6.			Ведение мяча Передача мяча, Остановка мяча.	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
7.			Удар по мячу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
8.			Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
9.			Ведение мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
10.			Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

11.			Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
12.			Ведение с изменением направления, передача мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
13.			Передача мяча, ведение	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
14.			Техника владения мячом	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
15.			Техника владения мячом	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
16.			Техника передвижения	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
17.			Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
18.			Ведение с последующим ударом по воротам	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
19.			Ведение с последующим ударом по воротам	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
20.			Челночный бег	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
21.			Развитие равновесия	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
22.			Передача, развитие равновесия	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

23.			Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
24.			Передача мяча в тройках, прыжки	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
25.			Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
26.			Ознакомление с обманными движениями	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
27.			Ведение с обманными движениями	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
28.			Ведение с ударом	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
29.			Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
30.			Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
31.			Техника передвижения, передача мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
32.			Скоростное ведение по прямой	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
33.			Игра	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

34.			Игра	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
35.			Диагностика	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
36.			Итоговое занятие	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
			Итого:	72				

## Календарный учебный график (II год обучения)

№ п/п	дата		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	планир.	факт.						
1.			Простейшие правила игры	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	Опрос, беседа
2.			Как избежать травматизма?	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
3.			Мониторинг физического развития и физической подготовки	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
4.			Мониторинг физического развития и физической подготовки	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
5.			Ведение мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
6.			Школа мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
7.			Школа мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
8.			Школа мяча, скоростное ведение по прямой	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
9.			Школа мяча, ведение с остановкой и изменением скорости	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
10.			Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

11.			Техника передвижения, скоростное ведение	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
12.			Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
13.			Техника передвижения, передача мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
14.			Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
15.			Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
16.			Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
17.			Игра в футбол по заданию	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
18.			Школа мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
19.			Школа мяча, ведение с обманными движениями	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
20.			Школа мяча	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
21.			Передача мяча в парах, открывание	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
22.			Передача мяча в движении, открывание.	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

23.			Ведение с последующим ударом в цель	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
24.			Ведение мяча с препятствиями	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
25.			Передача мяча в тройках, развитие равновесия	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
26.			Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
27.			Развитие силы и координации	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
28.			Элементы игры в футбол	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
29.			Как достичь положительного результата?	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
30.			Диагностика	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
31.			Диагностика	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	тестирование
32.			Развитие координации, техника владения мячом	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
33.			Развитие равновесия, техника владения мячом	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение

34.			Игра	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
35.			Игра	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
36.			Итоговое занятие	2	согласно расписанию	беседа, практическое занятие	физкультурный зал	педагогическое наблюдение
			Итого:	72				

## **7. Раздел Программы «Воспитание»**

Цель: Общая цель воспитания в ДОО - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами

Общие задачи воспитания в ДОО:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Формы и методы воспитания

Воспитательная работа в ДОО направлена на формирование и развитие у детей индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формированию, перечисленных качеств, способствует свободный выбор педагогом различных форм и методов воспитательной деятельности.

В данной программе в воспитательной деятельности с детьми используются: мастер-классы, беседы, экскурсии, прогулки, разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки, встречи с интересными людьми, развлекательные мероприятия и др.

Организационные условия

Воспитательный процесс осуществляется, в условиях организации деятельности детского коллектива, на основной реализации Программы, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях, с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее

завершения (итоговые исследования результатов реализации Программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе возможен при применении методов оценки результативности воспитательного компонента:

- педагогическое наблюдение;
- отзывы, материалы рефлексии.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели событий
1.	День отца в России. Семейный праздник «С любимым папой в сердце дружба живёт!»	октябрь	развлекательное семейное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2.	День народного единства. Праздник «Россия — единая семья»	ноябрь	спортивное развлечение	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Новый Год. Новогодний утренник	декабрь	развлекательное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Рождественские колядки. Фольклорный праздник «Коляда — время волшебства»	январь	развлекательное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	День защитника Отечества. Спортивно-музыкальный праздник «Папа, ты — мой герой! Спортивный день для всей семьи!»	февраль	развлекательное семейное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6.	Праздник Масленицы. Народные подвижные игры, игры-забавы.	март	развлекательное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7.	День космонавтики. Тематический день «Если только захотим, мы и в космос полетим!»	апрель	акция	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	День Победы. Праздник, посвященный Дню Победы.	май	Парад Победы (мероприятие на территории детского сада)	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

### **8. Условия реализации Программы**

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с: СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 17 марта 2025 года); Правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

Занятия по Программе проходят во второй половине дня в физкультурном зале и на спортивной площадке, которые оснащены физкультурным оборудованием и инвентарем.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

№ п/п	Название	Количество (шт.)
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	«Воротки» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	10
3.	Кегли	30
4.	Обручи пластмассовые диаметром 50 см	15
5.	Гимнастические палки	15
6.	Мячи резиновые диаметром 20 см	15
7.	Мячи резиновые диаметром 12 см	15
8.	Футбольная площадка для детей (поле с травяным или искусственным покрытием) размером 20 м х 15 м	1
9.	Спортзал	1
10.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	2
11.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	2
12.	Сетка для переноски мячей	2
13.	Конусы для обводки	20
14.	Секундомер	1
15.	Свисток	1
16.	Комплект фишек для разметки	20
17.	Мяч футбольный (размер № 3)*	15

\*Футбольный мяч размером №3. Стандартный вариант: диаметр 62-63,5 см, масса 330-360 г. Облегченный (тренировочный) вариант мяча: диаметр 62-63,5 см, масса 270-290 г.

Информационное обеспечение:

- мультимедийные проектор;
- ноутбук;
- музыкальный центр.

Интернет-источники:

1. Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>
2. Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" <http://festival.1september.ru/>
3. Социальная сеть работников образования [nsportal.ru](http://nsportal.ru)
4. Международный образовательный портал «maam.ru» <http://www.maam.ru/>
5. Сайт "Дошкольное образование" <http://www.twirpx.com/files/pedagogics/preshool/>
6. Детский развивающий портал <http://pochemu4ka.ru/>
7. Игры онлайн для малышей - "Внимание и логика", "Цвета и фигуры"
8. "Развивающие игры для детей" <http://www.baby-gamer.ru/>.

### Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации Программы дополнительного осуществляется лицами, отвечающими квалификационным требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н. Педагоги должны иметь не ниже среднего профессионального образования или высшего образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, в том числе и в сфере образования детей дошкольного возраста, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

### **9. Формы аттестации**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Специфика дошкольного возраста (гибкость, пластичность, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и преобладание произвольности поведения) не позволяет требовать от ребенка достижения конкретных результатов в области физической культуры, в частности, в области футбола. Поэтому в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) в Программе применяется термин «целевые ориентиры».

Целевые ориентиры Программы – это ожидаемые социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые выступают в качестве ориентиров для педагогов и родителей в обучении и воспитании детей дошкольного возраста. Они задают вектор физкультурно-оздоровительной, шире воспитательной деятельности с детьми посредством расширения средств физической культуры разнообразными действиями с мячом и элементами спортивной игры «футбол».

Согласно ФГОС ДО, мониторинг производится педагогическими работниками и специалистами по физическому воспитанию дошкольной образовательной организации в виде оценки индивидуального развития детей, отражающей эффективности педагогических действий для последующего планирования физкультурно-оздоровительной работы. Результаты мониторинга используются для решения задач индивидуализации освоения требований Программы за счет построения траектории дополнительного образования и, при необходимости, профессиональной коррекции его физического и двигательного, психического развития и оздоровления ребенка, а также для улучшения форм физкультурно-оздоровительной работы.

## 10. Оценка планируемых результатов

Для качественного осуществления педагогического мониторинга целевые ориентиры конкретизируются примерными показателями физического развития, физической подготовленности, качественными показателями владения двигательными действиями с мячом детей старшего дошкольного возраста. Они позволяют выявить актуальное развитие ребенка, спрогнозировать зону его ближайшего развития, смоделировать оптимальный режим двигательной активности, подобрать адекватные педагогические средства содействия оздоровлению, своевременному физическому развитию, формированию основных движений, действий с мячом, физических способностей, для которых дошкольный возраст является благоприятным периодом и имеет непреходящее значение в формировании личности. Полученные данные подлежат оценке с последующим планированием физкультурно-оздоровительной работы с каждым учеником дошкольной образовательной организации с применением элементов спортивной игры «футбол» (таблицы 1-5).

Таблица 1

Примерные показатели физического развития детей дошкольного возраста

Показатели физического развития	пол	Уровень физического развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>5 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики	101 и ниже	102-112	113 и выше
	девочки	102 и ниже	103-112	113 и выше
Масса тела, кг	мальчики	16,6 и ниже	16,7-21,3	21,4 и выше
	девочки	16,1 и ниже	16,2-20,8	20,9 и выше
Окружность	мальчики	52 и ниже	53-57	58 и выше
грудной клетки, см	девочки	52 и ниже	53-56	57 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	5,1 и ниже	5,2-8,3	8,4 и выше
	девочки	4,2 и ниже	4,3-5,8	5,9 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики	4,7 и ниже	4,8-7,6	7,7 и выше
	девочки	3,7 и ниже	3,8-6,7	6,8 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики	700 и ниже	750-1000	1050 и выше
	девочки	700 и ниже	750-900	950 и выше
<b>6 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики	113 и ниже	114-119	120 и выше
	девочки	114 и ниже	115-120	121 и выше
Масса тела, кг	мальчики	18,9 и ниже	19,0-23,5	23,6 и выше
	девочки	19,4 и ниже	19,5-24,0	24,1 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики	57 и ниже	58-61	62 и выше
	девочки	55 и ниже	56-61	62 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	6,7 и ниже	6,8-10,5	10,6 и выше
	девочки	5,4 и ниже	5,5-9,0	9,1 и выше

Сила кисти левой руки, кг	мальчики девочки	5,8 и ниже 4,8 и ниже	5,9-9,4 4,9-8,7	9,5 и выше 8,8 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики девочки	950 и ниже 950 и ниже	1000-1300 1000-1300	1350 и выше 1350 и выше
<b>7 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики девочки	117 и ниже 117 и ниже	118-126 118-125	127 и выше 126 и выше
Масса тела, кг	мальчики девочки	20,3 и ниже 21,1 и ниже	20,4-24,7 21,2-25,8	24,8 и выше 25,9 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики девочки	57,5 и ниже 57,5 и ниже	58,0-62,0 58,0-63,0	62,5 и выше 63,5 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики девочки	8,3 и ниже 6,7 и ниже	8,4-12,0 6,8-10,7	12,1 и выше 10,8 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики девочки	6,9 и ниже 6,6 и ниже	7,0-11,9 6,7-10,0	12,0 и выше 10,1 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики девочки	1050 и ниже 950 и ниже	1100-1650 1000-1600	1700 и выше 1650 и выше

Таблица 2

Примерные показатели функциональных возможностей детей 5-7 лет (средние величины систолического давления)

Возраст	Выраженное понижение (мм рт. ст.)	Умеренное понижение (мм рт. ст.)	Нормальная величина (мм рт. ст.)	Умеренное повышение (мм рт. ст.)	Выраженное повышение (мм рт. ст.)
5 лет	85 и ниже	86-94	95-113	114-123	124 и выше
6 лет	85 и ниже	86-94	95-114	115-124	125 и выше
7 лет	79 и ниже	80-90	91-114	115-126	127 и выше

Таблица 3

Примерные показатели функциональных возможностей детей 5-7 лет (средние величины диастолического давления)

Возраст	Выраженное понижение (мм рт. ст.)	Умеренное понижение (мм рт. ст.)	Нормальная величина (мм рт. ст.)	Умеренное повышение (мм рт. ст.)	Выраженное повышение (мм рт. ст.)
5 лет	41 и ниже	42-47	48-66	67-76	77 и выше
6 лет	41 и ниже	42-50	51-70	71-80	81 и выше
7 лет	42 и ниже	43-52	53-71	72-82	83 и выше

**Примерные количественные показатели физической подготовленности  
детей 5-7 лет**

Показатели двигательного развития	пол	Уровень двигательного развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>5 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	3,4 и ниже	3,3-2,4	2,3 и выше
	девочки	3,7 и ниже	3,6-2,6	2,5 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики	10,7 и ниже	10,6-7,3	7,2 и выше
	девочки	10,9 и ниже	10,8-7,5	7,4 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики	8,2 и ниже	8,1-6,7	6,6 и выше
	девочки	8,5 и ниже	8,4-6,9	6,8 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	13,6 и ниже	13,5-11,0	10,9 и выше
	девочки	14,1 и ниже	14,0-11,5	11,4 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	68 и ниже	69-102	103 и выше
	девочки	64 и ниже	65-90	91 и выше
<b>6 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	2,8 и ниже	2,7-2,2	2,1 и выше
	девочки	2,9 и ниже	2,8-2,3	2,2 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики	8,4 и ниже	8,3-7,2	7,1 и выше
	девочки	8,7 и ниже	8,6-7,3	7,2 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	84 и ниже	85-110	111 и выше
	девочки	69 и ниже	70-105	106 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики	7,7 и ниже	7,6-6,5	6,4 и выше
	девочки	8,7 и ниже	8,6-6,9	6,8 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	11,4 и ниже	13,3-10,0	10,1 и выше
	девочки	11,5 и ниже	11,4-10,1	10,0 и выше
<b>7 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	2,5 и ниже	2,4-1,9	1,8 и выше
	девочки	2,7 и ниже	2,6-2,0	1,9 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики	7,6 и ниже	7,5-6,8	6,7 и выше
	девочки	7,8 и ниже	7,7-6,9	7,0 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	92 и ниже	93-134	135 и выше
	девочки	86 и ниже	87-121	122 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики	7,1 и ниже	7,0-5,7	5,6 и выше
	девочки	7,3 и ниже	7,2-6,2	6,1 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	10,0 и ниже	9,9-9,6	9,4 и выше
	девочки	10,2 и ниже	10,1-9,9	9,8 и выше

В старшем дошкольном возрасте происходят выраженные качественные изменения в формировании основных движений детей. Поэтому при оценке физической подготовленности детей 5-7 лет важным является описание

примерных качественных показателей в ходьбе, беге, прыжках. Их своевременное формирование является условием гармоничного физического развития и способность ребенка сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к постоянно меняющимся условиям взаимодействия с окружающей средой и другими людьми, понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования при решении разнообразных двигательных задач, рационального их использования, коррекции на основе проприорецептивных ощущений, творческому их использованию в подвижных и спортивных играх и повседневной жизни. Примерные качественные характеристики основных движений представлены в таблице 5.

Таблица 5

Примерные качественные показатели формирования основных движений детей 5-7 лет

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>- голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут;</li> <li>- согласованные разноименные движения рук и ног;</li> <li>- наблюдается перекал с пятки на носок;</li> <li>- соблюдается направление движения.</li> </ul>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;</li> <li>- согласованные энергичные движения рук и ног во фронтальной плоскости;</li> <li>- энергичное отталкивание ногой от опоры с последующим махом бедра вверх-вперед;</li> <li>- наличие хорошо выраженного периода полета;</li> <li>- прямолинейность и ритмичность бега.</li> </ul>
Прыжок в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;</li> <li>- подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед, руки слегка отведены назад;</li> <li>- отталкивание выполняет двумя ногами одновременно; в момент отрыва от опоры ноги прямые; движение сопровождается</li> <li>- энергичным махом рук вперед -вверх;</li> <li>- во время полета туловище согнуто, голова вперед, ноги слегка согнуты, руки вперед-вверх;</li> <li>приземление мягкое одновременно на обе ноги, полусогнутые в коленях с последующим перекал с пятки на носок; при приземлении сохраняет равновесие.</li> </ul>

Основными качественными показателями овладения детьми 5-7 лет технических действий с мячом являются: «Введение мяча, 10 м»; «Ведение мяча, 10 м, с изменением направления движения»; «Остановка (прием) ногой катящегося навстречу мяча, стоя на месте», «Жонглирование мячом с отскоком о землю»

(пол)», «Удар по мячу ногой», «Удар по мячу ногой на точность». <sup>1</sup> Оценка качественных показателей сформированности двигательных действий осуществляется методом квалиметрии с указанием наличия или отсутствия в двигательных действиях детей примерных признаков, указанных в таблице 6.

Таблица 6

Примерные качественные показатели выполнения детьми 5-7 лет  
упражнений с мячом

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Ведение мяча 10 м	<ul style="list-style-type: none"> <li>– туловище прямое, чуть наклонено вперед;</li> <li>– туловище и другие части тела не напряжены;</li> <li>– доводит мяч до линии финиша;</li> <li>– количество касаний мяча ногой не менее 10;</li> <li>– ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью подъема/ носком стопы;</li> <li>– стопа не напряжена;</li> <li>– отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара;</li> <li>– контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного движения стопой взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением);</li> <li>– соблюдает требуемое направление движения мяча;</li> <li>– наблюдается согласованность и ритмичность движений;</li> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение);</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространённых ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, редкие шаги, длительная фаза полета;</li> </ul> <p>мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.</p>
Ведение мяча 10 м, с изменением направления движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- туловище прямое, чуть наклонено вперед;</li> <li>- туловище и другие части тела не напряжены;</li> <li>- проводит мяч через все ворота;</li> <li>- доводит мяч до линии финиша;</li> <li>- количество касаний мяча ногой не менее 10;</li> <li>- не менее 2-х касаний мяча при ведении от одних ворот к другим;</li> <li>- ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью</li> </ul>

<sup>1</sup> При разработке примерных качественных показателей выполнения детьми 5-7 лет упражнений с мячом использовались материалы: Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.; Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 152 с.

	<p>подъема/ носком стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при ведении мяча соблюдает требуемое направление движения мяча;</li> <li>- отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара;</li> <li>- контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного движения стопой</li> </ul> <p>взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стопа не напряжена;</li> <li>- движения согласованы и ритмичны;</li> <li>- одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, шаги, длительная фаза полета;</li> </ul> <p><i>мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.</i></p>
<p>Ведение мяча 10 м, с изменением направления движения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- туловище прямое, чуть наклонено вперед;</li> <li>- туловище и другие части тела не напряжены;</li> <li>- проводит мяч через все ворота;</li> <li>- доводит мяч до линии финиша;</li> <li>- количество касаний мяча ногой не менее 10;</li> <li>- не менее 2-х касаний мяча при ведении от одних ворот к другим; – ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью подъема/ носком стопы;</li> <li>- при ведении мяча соблюдает требуемое направление движения мяча; отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара;</li> <li>- контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного движения стопой взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением);</li> <li>- стопа не напряжена;</li> <li>- движения согласованы и ритмичны;</li> <li>- одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, шаги, длительная фаза полета;</li> </ul> <p><i>мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.</i></p>
<p>Остановка (прием) ногой катящегося мяча стоя на месте (начало)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способен выполнить остановку катящегося на встречу мяча, стоя на месте;</li> <li>– наличие и качество выполнения элементов следующих фаз выполнения упражнения:</li> </ul> <p>1) подготовительная фаза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опорная нога направлена в сторону приближающегося мяча так, чтобы мяч оказался параллельно этой ноге, несколько согнутой в колене;</li> </ul>

	<p>– нога, которой ребенок останавливает мяч, поднята над поверхностью, расслаблена до контакта с ним.</p> <p>2) основная фаза:</p> <p>– наличие /отсутствие/ уступающего движения ноги при остановке мяча;</p> <p>– соответствие степень амортизации при приеме мяча скорости его движения и ударной массы (при большой скорости движения мяча нога, останавливающая мяч, выдвинуть чуть вперед в момент контакта с мячом наблюдается амортизационное движение ногой; при незначительной скорости движения мяча невелика, его остановка осуществляется относительно расслабленной стопой;</p> <p>3) завершающая фаза:</p> <p>– принятие исходного положения для последующих игровых действий</p>
<p>Остановка (прием) ногой катящегося мяча стоя на месте (окончание)</p>	<p><b>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</b></p> <p>1) мяч далеко отскакивает от ноги в результате:</p> <p>– отсутствия предварительного «замаха» ногой навстречу мячу, расположения опорной ноги прямо или далеко сзади от места встречи с катящимся мячом,</p> <p>– жестко поставленной ноги, принимающей мяч, отсутствии или не выраженного «уступающего» движения;</p> <p>2) мяч проскакивает под ногой вследствие того, что нога высоко приподнята или неверно выбран угол между подошвой и площадкой (подошва горизонтальна ее поверхности);</p> <p><i>ребенок наступает на мяч, масса тела распределена на обе ноги.</i></p>
<p>Удар по мячу ногой</p>	<p>Анализируется наличие при выполнении упражнения следующих основных фаз выполнения упражнения:</p> <p>– разбег (с 3 шагов) с ускорением движения всего тела;</p> <p>– постановка опорной с замахом ударной ноги;</p> <p>– последовательное ускорение ударного движения бедра → голени → стопы;</p> <p>– ударное взаимодействие стопы с мячом;</p> <p>– послеударные действий ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги);</p> <p><i>Отдельно фиксируются следующие характеристики:</i></p> <p>– соблюдение заданных траектории, скорости и направления движения мяча;</p> <p>– туловище не напряжено;</p> <p>– движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;</p> <p>одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</p>
<p>Жонглирование мячом с отскоком о землю (пол)</p>	<p>– жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя одной ногой (левой / правой);</p> <p>– жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя поочередной правой и левой ногой;</p> <p>– общее количество касания мяча ногой и другими частями тела – для сохранения равновесия использует / не использует движения руками</p>
<p>Удар по мячу на точность (начало)</p>	<p>– удар по мячу производится с разбега (2-3 шагов) по неподвижному мячу;</p> <p>– наличие при выполнении упражнения следующих основных фаз: разбег (с 3 шагов) с поступательным ускорением движения всего тела;</p>

	<p>постановка опорной с замахом ударной ноги; последовательное ускорение ударного движения бедра → голени → стопы; ударное взаимодействие стопы с мячом; послеударные действия ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опорную ногу ставит на одной линии с мячом;</li> <li>– после удара делает шаг вперед, сохраняет равновесие;</li> <li>– контролирует взглядом движение мяча;</li> <li>– попадает в створ ворот (отметить количество попаданий)</li> </ul>
Удар по мячу на точность (окончание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– удар осуществляет внутренней/внешней стороной подъема, серединой подъема внутренней стороной стопы, носком;</li> <li>– после удара мяч катится по полю, полет отсутствует/мяч летит и касается поверхности перед линией ворот/мяч летит и опускается за линией ворот;</li> <li>– туловище не напряжено;</li> </ul> <p>движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul>

*Примечание к таблицам 1-6. Оценка показателей физического развития, общей физической подготовленности и овладения действиями с мячом проводится для анализа состояния здоровья, физического развития, определения зон актуального и ближайшего развития ребенка. Она необходима для планирования занятий физическими упражнениями и подбора адекватных для детей 5-7 лет средств, методов и форм физкультурно-оздоровительной работы.*

## **11. Методические материалы.**

### Методы и приёмы:

*Методы вербального (речевого) воздействия* активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

*Наглядные методы* формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности занимающихся.

*Практические методы* обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Их цель – закрепить на практике знания, умения, навыки, освоенные детьми, сформировать внутреннюю картину движений. Основными методическими приемами практических методов являются: повторение упражнения без изменения, выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.

### *Специфические методы физического воспитания.*

*Метод строго регламентированного упражнения* реализуется с возможно полной регламентацией выполнения упражнения, которая заключается в наличии твердо предписанной программы движений (техники движений, порядка их повторения, изменения и связи друг с другом), точном нормировании нагрузки по ходу выполнения упражнения, строгом чередовании интервалов отдыха и

выполнения упражнений, создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка.

*Метод круговой тренировки в виде организационно-методической формы занятий, включающей ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций», расположенных по кругу и оборудованных необходимым тренировочными устройствами.*

*Игровой метод отличается наличием сюжетно-ролевой основы, отсутствием жесткой регламентации действий, вероятностными условиями их выполнения, моделированием эмоционально насыщенных межличностных отношений.*

*Соревновательный метод в работе с дошкольниками применяется в относительно элементарных формах как способ стимулирования интереса и активизации активности при выполнении отдельных упражнений. Его отличительной чертой является конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества.*

Особенность методики занятий с детьми дошкольного возраста по Программе заключается в:

- слитности воедино средств, методов и приемов обучения движениям, развития физических способностей, физического, нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания;
- регулировании нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также в вариативности сочетания физической, эмоциональной и умственной нагрузок и активного отдыха;
- комплексном применении методов и приемов обучения движениям и развития физических способностей (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений);
- преобладании приемов опосредованного обучения (игра), объяснения,
- сопровождающегося показом, выполнением детьми упражнений совместно с педагогами самостоятельно;
- сочетании методов прямого и косвенного педагогического влияния;
- в применении средств, методов и приемов обучения, упражнения, воспитания и способов организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) с опорой на ведущую для каждого возрастного периода развития детей раннего и дошкольного возраста деятельность (предметную, игровую), двигательную и творческую активность, детское экспериментирование; обусловленности методики физического воспитания детей степенью самостоятельности ребенка младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста применяются методические приемы целостно-конструктивного, расчлененноконструктивного упражнения, игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Основными формами приобщения детей к элементам спортивной игры футбол являются занятия по футболу, которые проводятся в рамках дополнительного дошкольного образования

Структуру занятий по футболу составляют *вводная, основная и заключительная части.*

*Вводная часть занятия.* Продолжительность вводной части с детьми 5-7 лет – от 4 до 6 минут. Занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей вводной части занятия является стимулирование интереса детей к предстоящим упражнениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия следует включать подводящие упражнения к изучению движений в основной части занятия.

*Основная часть занятия.* Продолжительность основной части занятия с детьми старшего дошкольного возраста от 15 до 20 минут. Приоритетными задачами являются обучение и совершенствование основных движений и ознакомление с упражнениями с мячом, предусмотренными программой по физическому воспитанию в ДОО (школа мяча). С детьми старшего дошкольного в основной части занятия решаются задачи по обучению элементам футбола (ведение мяча, удар по мячу ногой, остановка мяча), а также развития физических способностей. Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков. При этом выделяют ведущее движение, обучению которому педагог уделяет особое внимание. Остальные действия совершенствуются. Содержание основной части занятия составляют разнообразные упражнения и подвижные игры. Для оптимизации физической нагрузки они сочетаются по интенсивности.

*Заключительная часть.* Ее продолжительность с детьми старшего дошкольного возраста – до 5 минут. Основная задача заключительной части занятия – снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра.

## 12. Список литературы.

1. Футбол для дошкольников: программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста / М.Ю. Парамонова – кандидат педагогических наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; Ю.И. Родин – доктор психологических наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; Т.А. Семенова. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; О.Н. Иванов – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВО «МГАФК», заслуженный тренер России – М. – 77 с.  
Адашквичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1992.–159 с.
2. Васильев, Е.П. Контрольные упражнения и измерительные приспособления для определения гибкости / Е.П. Васильев // Теория и практика физического воспитания. – М., 1958 – Т. – 21. – № 10. – с. 782-784.
3. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
4. Дедулевич, М.Н. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / М. Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007. – 62 с.
5. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателей детского сада / Сост А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.
6. Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 152 с.
7. Иванов О.Н. Начальная подготовка вратаря в футболе: учебнометодическое пособие / О. Н. Иванов., А. В. Портнов: МГАФК. – Малаховка, 2015. – 64 с.
8. Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Научн. рук. Л.А. Парамонова. – 6-е изд. перераб. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 192 с.
9. Лях, Н.В. Сборник подвижных игр и игровых упражнений, рекомендованных учебной программой дошкольного образования / Н.В. Лях. Минск.: Зорны верасок, 2017. 228 с.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
11. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы: Методическое пособие / Под ред. акад. РАМН Г.Н. Сердюковской. – М.: «Промедэк», 1993. URL: <https://textarchive.ru/c-1958660-p2.html>

12. Панфилова, Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Панфилова. – М., 1992. – 200 с.
13. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 с.
14. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
14. Недоспасова, В.А. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособие для воспитателей и родителей / В.А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2003. – 94 с.
15. Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2018. – 350 с.
16. Родин Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. – 263 с.
17. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
18. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 51 с.
19. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.
20. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3– 5 лет: пособие для воспитателей и инструкторов по физ. культуре / К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.
21. Шишкина, В.А. Движение + движения [Текст]: книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
22. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Изд.-во «Белый ветер», 2016. 88 с.
23. Mekota, K. Fesbatterie zur Diagnostik koordinativer Fahigkeiten [Text] /K. Mekota // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – №2. – p.p. 118-22.
24. Hirtz, P. Mit Autjrenkollektiv. Kontrollubungen zur erfassung koordinativer Taigkeiten in Schulsport (besonders in der Unterstufe) erarbeitet von Torschungskollektiv “N.A. Berlin” [Text] / P. Hirtz // Lektion Sportwissenschaft der Ernst – Moritz – Arndt Universitat, Greifswald. – 1985. – p.p. 16.
25. Хорст Вайн. Х.В. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 242 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?amp&amp>.

- Министерство просвещения. – Режим доступа:  
<https://edu.gov.ru/?ysclid=lk6pfxxo12438996265>.
2. Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа:  
<https://edu.ru/?ysclid=lk6obkdoyg33303763>.
3. Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт европейского футбола УЕФА. – Режим доступа:  
<https://ru.uefa.com>.
5. Официальный сайт ФИФА (Fédération Internationale de Football Association).  
– Режим доступа: <https://www.fifa.com/?<!-->
6. Сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз». Режим доступа:  
<https://rfs.ru/%0A?ysclid=lo2o18s7rm405979844>

**Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 5-7 лет**

- 1) *Зеркало.* 8-10 детей двигаются в колонну по два через середину площадки длиной 10-15 м. Назад возвращаются расхождением влево / вправо. Педагог показывает различные упражнения в ходьбе и беге: обычная ходьба, обычный бег, ходьба и бег спиной вперед, ходьба и бег приставными шагами в парах лицом и спиной друг к другу, ходьба и бег скрестным шагом, бег с поворотом на 360°, с подскоками на каждый шаг, прыжки на двух ногах вперед, боком. Дети выполняют упражнения в парах точно и синхронно.
- 2) *Паровоз.* 8-10 детей двигаются по кругу без мяча. По сигналу педагога меняя способы перемещения: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами левым и правым боком вперед, с поворотами на 360° и меняя направления движения (по часовой и против часовой стрелки).
- 3) *Домики.* Игра происходит внутри круга диаметром 9 м. В ней принимают участие 8-10 детей, из них 2 водящих, остальные стараются убежать от них. Кого удаются осалить останавливаются и расставляют руки в стороны. Водящие пытаются «запереть в домик» всех играющих.
- 4) *Подвижная цель.* Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.
- 5) *Ведение мяча парами.* Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
- 6) *Ведение мячей (первый вариант).* Дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала педагога все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
- 7) *Ведение мячей (второй вариант).* Дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. По первому сигналу педагога игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
- 8) *Минное поле.* Внутри круга диаметром 9 м разбросаны фишки (мины). По команде педагога 8-10 детей начинают движение внутри круга различными способами (бег лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами левым и правым боком вперед, прыжками, поворотами на 360° и т.п.) не сталкиваясь друг с другом и не наступая на мины. Выигрывает тот, кто меньше всех столкнется с другими игроками и не выйдет за круг.
- 9) *Задержи мяч.* Дети становятся в круг – это нападающие, внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это

удается сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

- 10) *Забей в ворота.* Четверо детей становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, – это нападающие. Двое детей – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
- 11) *У кого больше мячей.* Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 25 – 30 см от земли. После сигнала педагога дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала педагога находится меньше мячей, или – проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
- 12) *Футболист.* Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу педагога ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
- 13) *Забей гол.* В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20×10 м) на высоте 70–80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. *Запрещается* производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
- 14) *Смена сторон.* В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7–10 играющих. На площадке в 15–20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
- 15) *Футбольный слалом.* На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м–3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

- 16) *Сильный удар.* На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч прокатится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- 17) *Пингвины с мячом.* В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

## Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста

1. *Покрытие поля.* Поле для игры должно быть полностью натуральным или искусственным. Цвет поля – предпочтительно зеленый. При использовании искусственных покрытий можно использовать светлые тона.

2. *Разметка поля.* Поле для игры должно быть прямоугольным и размечено непрерывными белыми линиями, которые должны быть безопасными; материал искусственного покрытия поля может использоваться для разметки поля с натуральным покрытием, если это не представляет опасности. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми, две короткие – линиями ворот.

Поле для игры делится на две половины средней линией, которая соединяет точки, расположенные посередине двух боковых линий.

Центральная отметка показывает середину средней линии поля. Все линии должны быть одинаковой ширины, которая не превышает 12 сантиметров. Ширина линии ворот должна быть такой же, как ширина стоек и перекладины. Когда используются искусственные покрытия, иные линии разрешены при условии, что они нанесены другими цветами, отличными от линий для футбола.

3. *Размеры поля:* длина – 20-25 м, ширина – 10-15 м.

4. *Ворота.* Размеры ворот составляют 1×2 м. Они размещаются по центру на каждой из линии ворот. Их сечение должно быть квадратным, прямоугольным, круглым, эллиптическим или комбинацией этих форм и не должны представлять опасность для игроков. Ширина и глубина сечения обеих стоек и перекладины должна быть одной и той же и не превышать 12 см. К воротам и грунту за воротами, могут быть прикреплены сетки, при условии, что они надежно закреплены. *Площадь ворот и угловой сектор не размечаются.*

5. *Мяч.* Используется мяч сферической формы (размер №3). Стандартный вариант: 62-63,5 см и 330-360 г; облегченный (тренировочный): 62-63,5 см и 270-290 г. На время игры следует обеспечить наличие не менее 3 мячей.

6. *Количество игроков.* 3 человека в каждой команде (без вратарей).

7. *Экипировка.* Экипировка игрока состоит из следующих отдельных предметов: футболка с рукавами, шорты, гетры, обувь, вратари могут использовать тренировочные брюки. Игрок не должен использовать экипировку или надевать что либо, представляющее опасность получения травмы.

8. *Судья.* Каждый матч контролируется судьей, который имеет все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в отношении матча. Решения судьи принимаются в меру компетенции судьи согласно Правилам и «духу игры», основываясь на мнении судьи, принимающего по своему усмотрению соответствующие решения в рамках Правил игры.

9. *Продолжительность матча.* Игровое время. Матч состоит из двух равных таймов по 10-15 минут. Перерыв между таймами 5 минут. Он может быть изменен с разрешения судьи.

10. *Замены игроков.* Разрешаются обратные замены (без ограничения).

11. *Ввод мяча из-за боковой линии.* Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется ногой.

12. *Штрафной и свободный удары.* Штрафной удар назначается, если игрок совершает любое из следующих нарушений против соперника, которую судья расценивает как неосторожную, безрассудную или с использованием чрезмерной физической силы игроу: нападает, прыгает, бьет или пытается ударить ногой, толкает, бьет или пытается ударить (включая удар головой), подкатывается или бросается, делает или пытается сделать подножку, играет рукой<sup>32</sup>.

13. *Угловой удар.* Угловой удар назначается, когда мяч, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснулся игрок обороняющейся команды, и не забит гол. Гол может быть забит непосредственно с углового удара в ворота команды соперников.

14. *Удар от ворот.* Удар от ворот назначается, когда мяч, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху и последним коснулся игрок атакующей команды, гол не забит.