

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «РЕЗЕРВ» (БМАУ «СЦ «РЕЗЕРВ»)

СОГЛАСОВАНО:

Глава п. Березовка


  
С.А. Сустров

«14» декабря 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор БМАУ «СЦ «Резерв»

  
В.В. Терещенко

«14» декабря 2014 г.



ПРОГРАММА СЕКЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»

Возраст детей 3-7 лет

Срок реализации программы 3 года

Разработал:  
инструктор по спорту  
Юрлагина Ю.Г.

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ РАБОТЫ СЕКЦИИ .....	4
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГРУПП СЕКЦИИ .....	5
1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ .....	5
1.4. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ .....	7
1.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ .....	7
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА» .....	11
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	12
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий «Физическая культура с элементами футбола» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа на занятиях предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Цель программы – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Задача программы - обучение игре в футбол детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познавая радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной программой занятий «Физическая культура с элементами футбола» для БМАУ «СЦ «Резерв».

Программный материал составлен в соответствии с Уставом БМАУ «СЦ «Резерв», утвержденным постановлением Администрации поселка Березовка от 20.04.2012 №111, Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, должностной инструкцией инструктора по спорту, разработанной на основе Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н).

Программа является основным документом, регламентирующим работу инструктора по спорту.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

## **1. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ РАБОТЫ СЕКЦИИ**

В секцию «Физическая культура с элементами футбола» принимаются девочки и мальчики по заявлению от родителей в возрасте от 3 до 7 лет, допущенные врачом, без противопоказаний к физическим нагрузкам.

Для занятий «Физическая культура с элементами футбола» комплектуются группы с учетом возраста.

Обучение реализуется в режиме занятий согласно СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. N 26. Занятия в секции «Физическая культура с элементами футбола» для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

В каждой возрастной группе наряду с общими задачами решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учётом возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы занятия.

**Средняя группа (3-4 года)** - занятия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой,

бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

**Старшая группа (4-5 лет)** — охрана и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Подготовительная группа (6-7 лет)** - дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, овладению основами техники игры в футбол.

Группа участвует в соревнованиях в своей возрастной категории.

Программа имеет развивающую направленность.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГРУПП СЕКЦИИ

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств и развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

## 1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым

последующим заданием. Такая постановка занятий формирует психологическую подготовку к труду.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста занимающихся.

#### Ожидаемые результаты по годам.

##### **По окончании обучения ребенок средней группы должен уметь:**

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см.;
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди;
- Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- Лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стене не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой;
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
- Останавливать мяч ногой подошвой катящейся на встречу.

##### **По окончании обучения ребенок старшей группы должен уметь:**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться и размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
- Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров.
- Останавливать мяч ногой внутренней стороной стопы катящейся на встречу.
- Удар по движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

**По окончании обучения ребенок подготовительной группы должен уметь:**

- Бег спиной вперед;
- Бег со сменой направляющего;
- Бег в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу;
- Бег с препятствиями;
- Бег в чередовании с другими движениями;
- Выполняет различные виды прыжков, подскоки.
- Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
- Останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу;
- Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3

#### **1.4. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий футболом площадью 36 м. X 18 м.
- спортивный инвентарь (ворота, разметочные конусы, мячи футбольные, детские мячи, набивные разного веса, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся.

### 1.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

*Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.*

*Ловкость* — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению — поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. *Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание.* Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики



(общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

*Быстрота, как физическое качество* — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

*Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости*, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

*Специальная физическая подготовка* предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

*Изучение элементов техники футбола* в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация

четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

*Инвентарь и оборудование:* уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ГРУППАМ СЕКЦИИ

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ГОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»

п/п	Виды подготовки	45 недель		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	24	29	28
3.	Специальная физическая подготовка	3	5	7
4.	Техническая подготовка	15	15	18
5.	Тактическая подготовка	2	4	6
6.	Соревновательная подготовка	-	2	4
7.	Контрольные нормативы	-	2	2
8.	<b>Всего часов</b>	45	56	67

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Средняя группа**

- Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- Гигиена, режим дня и питания.

#### **Старшая группа**

- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Оборудование и инвентарь, техника безопасности на занятиях.

#### **Подготовительная группа**

- Основы тактики игры в футбол;
- Правила игры в футбол.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Средняя группа**

Ходьба и бег:

- ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении;
- ходьба и бег в колонне по одному;
- по кругу;
- со сменой направления по сигналу воспитателя;
- с переходом ходьбы на бег и обратно;
- с остановкой после ходьбы;
- враспынную небольшими группами и всей группой;
- ходьба с перешагиванием через предметы.

Прыжки:

- прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние;
- прыгать с небольшой высоты;
- прыгать в длину с места;
- перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры)

Подвижные игры: «Салки», «Вызов номера», «Воробьи, вороны», «Змея» и т.д.

#### **Старшая группа**

- Бег с препятствиями.
- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой;
- Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30м за 8,5-7,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом
- Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см).

- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч по кругу», «Салки» и т.д.

#### **Подготовительная группа**

- Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;

- Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;

- Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

- Гимнастические и акробатические упражнения:

- Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

- Подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Средняя группа**

- Упражнения на координацию и равновесие в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх.

#### **Старшая группа**

Упражнения на развитие быстроты:

- различные эстафеты,
- ускорения на короткие дистанции,
- ускорения с изменением направления,
- ускорения в сочетании с прыжками;

Упражнения на развитие ловкости:

- движение между конусами, способность овладевать новыми движениями (постоянно должны включать элементы новизны);
- подвижная игра «Вышибалы»

Упражнения на гибкости:

- Наклониться вперед, руками обхватить голени сзади, потянуться грудью к коленям.

- Наклониться вперед, пружинящими движениями дотянуться пальцами рук до носков.

#### **Подготовительная группа**

- Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- Упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- Развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- Акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Средняя группа**

##### Упражнения без мяча:

- бег без задания, спиной вперед с крестным и приставным шагом.
- бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

##### Упражнения с мячом:

- ведение мяча по прямой линии (15–20 м) в ходьбе;
- ведение мяча вокруг конусов;
- ведение мяча правой и левой ногой в заданном направлении;
- закатывать мяч в лунки, в ворота;
- удар по неподвижному мячу правой и левой ногой по воротам, в скамейку с расстояния от 2 до 4 м;
- остановка мяча ногой подошвой катящейся на встречу.

#### **Старшая группа**

##### Упражнения без мяча:

- бег без задания, спиной вперед с крестным и приставным шагом.
- бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

##### Упражнения с мячом:

- ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров.
- остановка мяча ногой внутренней стороной стопы катящейся на встречу.

- удар по движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

### **Подготовительная группа**

#### Упражнения без мяча:

- бег без задания, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

#### Упражнения с мячом:

- удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- ударам по мячу ногами внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- отбору мяча в выпаде, толчком плеча;

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Средняя группа**

- Реагирование на сигнал свистка и голос тренера.

### **Старшая группа**

- Индивидуальные тактические действия: обыгрывание соперника с ударом по воротам, перемещение по полю.
- Взаимодействие с партнером на футбольном поле.
- Двусторонняя игра 1x1, 2x2.

### **Подготовительная группа**

- Функции игроков на футбольном поле.
- Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, простейшие тактические комбинации: «стенка», «пас на ход».
- Двусторонняя игра 3x3, 4x4, 5x5.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Старшая группа**

- Товарищеская встреча между воспитанниками дошкольного возраста спортивного центра «Резерв».

**Подготовительная группа**

- Районные соревнования среди дошкольных учреждений.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Старшая группа**

Тестовые испытания согласно возрастной категории.

**Подготовительная группа**

Тестовые испытания согласно возрастной категории.

Тестовые испытания согласно «Всестороннего комплекса ГТО».



### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006г.
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.-139с
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002г.
7. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
8. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, .2005г.