

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №376 комбинированного вида»  
Московского района г. Казани**

**«Принято»  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1  
от 28.08.2023 г.**

**«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №376»  
Ф.М. Гаранчева**



**Дополнительная образовательная программа по  
обучению дошкольников основам игры в футбол  
(для детей от 4 до 7 лет)**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу «Веселый мяч» 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 кружка «Веселый мяч» 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 занятий спортивными играми в ДОУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Задача обучения 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. Познав 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.

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.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. 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.

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

**Задачи:**

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

**Особенности программы:**

Рассчитана программа на обучение детей в возрасте от 3 до 7 лет. Продолжительность занятий для детей от 3 до 4 лет - 15 мин., от 4 до 5 лет - 20 мин., 5-6 лет - 25 мин., для детей от 6-7 лет 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Методические рекомендации:**

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

**Методы:**

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучение техники: демонстрация (показ), разучивание технических действий, разработка вариантов технических 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.

*Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты и силы.*

*Инвентарь и оборудование:* уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч №3), манишки нескольких контрастных цветов, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

## Структура занятий по футболу:

1. **Подготовительная часть** (разминка).

- разогревание организма.

2. **Основная часть** (упражнения в исходном положении стоя).

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. **Бег и прыжки.**

- максимальная нагрузка.

4. **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.**

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. **Заключительная.**

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

## **Структура комплекса и направленность каждой из его частей:**

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

**Заканчивается основная часть** состоит из беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретье мышцы наиболее эластичны.

**Завершается комплекс упражнениями на расслабление.** Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

**Перспективный план работы кружка «Веселый мяч»  
инструктора по физической культуре в рамках основного образования в ДОУ  
(от 3 до 5 лет)**

**Содержание программы**

Месяц	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
<b>Октябрь</b>	<p>1.Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p> <p>2.Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека.</p>	<p><b>ОФП:</b>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках. ОРУ без предметов.</p> <p><b>СФП:</b> специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника передвижения по площадке:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом.<i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i></p> <p><b>Тактическая подготовка:</b><i>Подвижные игры:</i> «Ударь не глядя», «Мяч в кругу»,«Пробеги с мячом», «Задержи мяч».</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p> <p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p><b>ОФП:</b> ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p><b>СФП:</b>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом.<i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком</p>

		<p>одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Перемещение в защитной стойке.</i></p> <p><i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.</p>
<p><b>Декабрь</b></p>	<p>1. влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;</p> <p>2. гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма.</p>	<p><b>ОФП:</b> Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот,</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>

<p><b>Январь</b></p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России. Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p><b>ОФП:</b> Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><b>СФП:</b> <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b> <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i> <b>Тактическая подготовка:</b> Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам.</p>
----------------------	---	--

<p><b>Февраль</b></p>	<p>1.Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. 2.правила игры, организация соревнований.</p>	<p><b>ОФП:</b>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. <b>СФП:</b>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. <b>Тактическая подготовка:</b>Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
<p><b>Март</b></p>	<p>Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи</p>	<p><b>ОФП:</b>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <b>СФП:</b><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.</p>

		<p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p><b>Соревновательная подготовка:</b> соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>ОФП:</b> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><b>СФП:</b> <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><b>Техника владения мячом</b></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p>

		<p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, бросание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса</p>	<p><b>ОФП:</b> Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p><b>СФП:</b> <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p><b>Техника:</b> <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком,</p>

		<p>внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p><b>Соревновательная подготовка:</b> игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	---

**Перспективный план работы кружка «Веселый мяч»  
инструктора по физической культуре в рамках основного образования в ДОУ  
(5-7 лет)**

Месяц	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
<b>Октябрь</b>	<p>1.Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p> <p>2.Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека.</p>	<p><b>ОФП:</b>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, и т.д. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p><b>СФП:</b> специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Ведение мяча внутренней стороной стопы</i>попрямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b><i>Подвижные игры:</i> «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p> <p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p><b>ОФП:</b> ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p><b>СФП:</b>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p>

		<p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p> <p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», и т.д.</p>
--	--	---

<p><b>Декабрь</b></p>	<p>1. влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; 2. гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма.</p>	<p><b>ОФП:</b> Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. <b>СФП:</b> Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <b>Тактическая подготовка:</b> Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки». Сдача контрольных нормативов.</p>
-----------------------	---	--

<p><b>Январь</b></p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России. Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p><b>ОФП:</b> Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><b>СФП:</b> <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><b>Техническая подготовка</b> <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i></p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам.</p>
----------------------	---	---

<p><b>Февраль</b></p>	<p>1.Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. 2.правила игры, организация соревнований.</p>	<p><b>ОФП:</b>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. <b>СФП:</b>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. <b>Тактическая подготовка:</b>Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
<p><b>Март</b></p>	<p>Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи</p>	<p><b>ОФП:</b>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <b>СФП:</b><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.</p>

		<p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p><b>Соревновательная подготовка:</b> соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>ОФП:</b> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><b>СФП:</b> <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><b>Техника владения мячом</b></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p>

		<p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, бросание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса</p>	<p><b>ОФП:</b> Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p><b>СФП:</b> <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p><b>Техника:</b> <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком,</p>

		<p>внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p><b>Соревновательная подготовка:</b> игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	---

### Список использованной литературы:

1. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
2. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
3. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000г.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
5. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
6. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Высшей. Школа, .2005г.