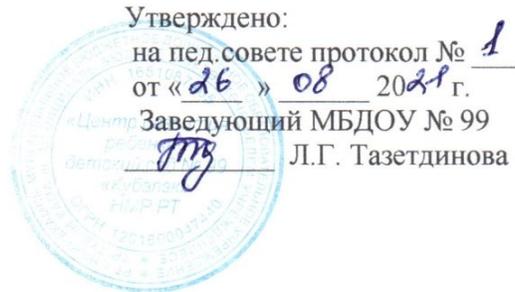


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка-детский сад № 99 «Кубэлэк»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



**Программа**  
**спортивно-оздоровительного развития**  
**дошкольников по футболу**  
**с детьми 3-7 лет на 2021-2022 учебный год**

Составил  
тренер – преподаватель  
по футболу  
Хурматуллин И.Р.

г. Нижнекамск

## 1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 3 до 7 лет. Направленность дополнительной образовательной программы «Футбол» для дошкольников»- физкультурно-спортивная.

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре...

**Программа:** данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по футболу. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно - методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, реализуется в течение 1 года.

Всего - 64 занятия. Форма реализации программы подгрупповые занятия.

1 этап - «Начальная подготовка».

Основной задачей первого этапа является развитие у детей координации движений, умений следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики в футболе, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

2 этап - «Учебно-тренировочный режим». Этап углубленного разучивания.

Главная задача этого этапа- сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами подвижных и активных игр с мячом.

### **Особенности содержания программы.**

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег спиной вперед
- бег приставными шагами
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка

- прыжки на одной и двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка катящегося мяча под разным углом
- остановка летящего мяча стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умейте нападать, умейте защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

**Место реализации программы.**

Программа «Футбол для дошкольников» реализуется на базе МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №99 «Кубэлэк». Занятия проводятся в физкультурном зале.

## 2. Учебно-тематический план

### Учебный план секции «Футбол для дошкольников»

| <b>модуль,<br/>направление</b>   |  |                                       |                                     |
|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Модуль 2</b>  |  |                                       |                                     |
| <b>направление:<br/>физкультурно-<br/>спортивное<br/>развитие<br/>дошкольников</b> | <b>количество<br/>занятий в неделю</b> | <b>количество<br/>занятий в месяц</b> | <b>количество<br/>занятий в год</b> |
| возраст  |  |                                       |                                     |
| 3-7лет   | 2                                      | 8                                     | 62                                  |

В январе месяце, в связи с выходными и праздничными днями, проводится 6 занятий.

### Тематический план секции «Футбол для дошкольников» с 3-7 лет

| <b>содержание (тема)</b>                     | <b>количество занятий</b> |
|--|---------------------------|
| 1. мониторинг навыков и умений воспитанников | 6                         |
| 2. правила техники безопасности              | 6                         |
| 3. работа с мячом                            | 15                        |
| 4. развитие физических качеств               | 15                        |
| 5. работа над техникой                       | 8                         |
| 6. работа над передачами мяча                | 8                         |
| 7. основы правил соревнований, игры          | 4                         |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>62</b>                 |



| Содержание тем учебного курса секции «Футбол для дошкольников»<br>Октябрь (8 занятий) |  |
|---|--|
| занятие 1   | Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.  |
| занятие 2   | Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)<br>Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.   |
| занятие 3   | Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.   |
| занятие 4   | Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол   |
| занятие 5   | Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель.<br>Игра в футбол.   |
| занятие 6, 7  | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см).<br>Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.   |
| занятие 8   | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);<br>Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).   |
| Ноябрь (8 занятий)  |  |
| занятие 1   | Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни –поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол.   |
| занятие 2   | Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.  |
| занятие 3   | Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди.<br>Метание мяча вдаль.<br>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.   |
| занятие 4   | Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола.<br>Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.<br>азгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. |

|                      |  |
|----------------------|--|
| занятие 5            | Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.  |
| занятие 6            | Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки», П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол.  |
| занятие 7            | Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.  |
| занятие 8            | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).  |
| Декабрь (8 занятий)  |  |
| занятие 1            | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и.: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».   |
| занятие 2            | Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.   |
| занятие 3            | Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол |
| занятие<br>Занятие 4 | Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».   |
| занятие 5            | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».   |
| занятие 6            | Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.   |

|                   |  |
|-------------------|--|
| занятие 7         | «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.<br>Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени». |
| занятие 8         | Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.                 |
| Январь(8 занятий) |  |
| занятие 1         | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами.<br>Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.  |
| занятие 2         | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».  |
| занятие 3         | Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.<br>Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.спорта.   |
| занятие 4         | Основы безопасного поведения:<br>- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочного процесса.  |
| занятие 5,6       | Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.  |
| занятие 7,8       | Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол  |

| Февраль (8 занятий) |  |
|---------------------|--|
| занятие 1           | Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.  |
| занятие 2           | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.<br>Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» - броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста.<br>П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».  |
| занятие 3           | Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.<br>Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».  |
| занятие 4           | Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и.<br>«Охотники и утки».<br>Игра в футбол. |
| занятие 5           | Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами.<br>Игр. упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.  |
| занятие 6           | Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр. упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/и. «Ловля оленей».<br>М/п игра «Летает - не летает».   |
| занятие 7           | Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/и.: «Волк и олени». Игра в футбол.  |
| занятие 8           | Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол..   |

| Март (8 занятий) |   |
|------------------|---|
| занятие 1        | Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».                        |
| занятие 2        | Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: «Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол. |
| занятие 3        | Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».   |
| занятие 4        | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.                              |
| занятие 5        | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.          |
| занятие 6        | Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол..  |
| занятие 7        | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».  |
| занятие 8        | Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.  |

| Апрель (8 занятий) |  |
|--------------------|--|
| занятие 1          | Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3 на 3<br>Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч».<br>П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.                                      |
| занятие 2          | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);<br>Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).<br>Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. |
| Занятие 3          | Игровые упражнения, передачи мяча. П/игра Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол.   |
| занятие 4          | Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч».<br>Игра в футбол.  |
| занятие 5          | Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.  |
| занятие 6          | Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.<br>Футбольное путешествие. Игра в футбол.  |
| занятие 7          | Передачи мяча через барьеры. Игра в футбол.  |
| занятие 8          | Эстафета. Удары по воротам. Игра в футбол..  |

| Май (8 занятий) |   |
|-----------------|---|
| Занятие 1       | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.   |
| занятие 2       | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.   |
| Занятие 3       | Игровые упражнения, передачи мяча. П/игра Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.  |
| занятие 4       | Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги.<br>П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол. |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 5 | Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.   |
| занятие 6 | Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.<br>Футбольное путешествие. Игра в футбол. |
| занятие 7 | Передачи мяча через барьеры. Игра в футбол.   |
| занятие 8 | Эстафета. Удары по воротам. Игра в футбол..   |

|        |                   |
|--------|-------------------|
| ИТОГО: | <b>62 занятия</b> |
|--------|-------------------|

#### **4. Материально-техническая база.**

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы.