ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛОТОС»

127349, г. Москва, Шенкурский проезд, д.5 **тел: 8(499)909-95-36**
sh.lotos@mail.ru

«Утверждаю»
Директор школы «Лотос» _____ /Курило Н.Г./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол для дошкольников"

на 2026-2027 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Николаенко П.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0239F7BA00E6B3ADB248AA3DFEBB9FC390
Владелец: ЩЁГОЛЬ ГЕОРГИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 03.02.2026 до 03.05.2027

г. Москва 2026г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка…….. 3
2. Цели и задачи…….. 4
3. Философия подготовки и приоритеты…….. 5
4. Основные принципы…… 6
5. Роль тренера……..... 7
6. Психолого-педагогический блок…… 8
6.1. Психологические особенности 4-5 лет (средний дошкольный возраст)…… 8
6.2. Психологические особенности 5-6 лет (старший дошкольный возраст)…… 10
6.3. Психологические особенности 6-7 лет (подготовительная группа)……. 11
6.4. Цели и задачи……... 13
7. Физическая подготовка……... 14
7.1. Особенности физической подготовки в дошкольном возрасте…… 14
7.2. Цели и задачи……... 15
7.3. Принципы развития физических качеств…….. 16
8. Тренировочный процесс…….... 17
8.1. Полиспортивный блок…… 18
8.2. Координационно-технический блок……... 23
8.3. Технико-тактический блок…….. 27
8.4. Организационно-педагогический блок……. 31
9. Учебно-тематический план…… 33
10. Планирование и организация тренировки……. 37

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для занятий с мальчиками и девочками дошкольного возраста. Учебный материал рассчитан на три года работы с детьми в возрасте от 4 до 7 лет (средняя, старшая, подготовительная группы).

Программа обучения детей футболу реализуется посредством тренировочных занятий в детских садах. Продолжительность занятий 30 минут 1 раз в неделю.

Учебный материал программы составлен с учетом трех возрастных групп (4-5; 5-6; 6-7 лет) и направлен на последовательное и постепенное освоение детьми обще-координационных и специальных двигательных навыков, и умений.

Эмоциональная привлекательность разнообразие и доступность программы подготовки являются ведущими приоритетами и способствуют лучшему усвоению детьми учебного материала.

Игровая и соревновательная форма упражнений позволяют эффективно решать задачи обучения, закрепления и совершенствования специальных двигательных навыков и умений.

В игровых упражнениях кроме всего прочего развиваются важнейшие когнитивные способности:

- Концентрация, устойчивость, переключаемость внимания
- Получение и переработка информации (партнеры по команде, соперники, пространство, время)
- Логичность и направленность мышления
- Объем памяти, быстрота запоминания и точность воспроизведения
- Принятие правильного решения с учетом игрового фрагмента

Данная программа адаптирована из типовой программы по футболу для спортивных школ и направлена главным образом на формирование у детей навыков активного и здорового образа жизни, саморазвития личности и спортивной одаренности детей.

2. Цель и задачи:

Цель программы:

- Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

-Заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков (фундамент).

- Вовлечение детей в мир веселых игр, сопровождающихся радостью, удовольствием и сияющими детскими лицами.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- Овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- 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;
- Создать атмосферу доверия и понимания;
- Посредством содержания тренировки принести ребенку радость и удовольствие.

3. Философия подготовки и приоритеты

Детский футбол ассоциируется с игрой, а играть в футбол для детей – всегда радость и удовольствие

Игра или игровые формы упражнений являются важнейшим фактором формирования личности ребенка

- Моторика (мышечная память)
- Эмоциональная сфера
- Творческий потенциал
- Творческий потенциал

Приоритеты

- Главный принцип - всестороннее развитие детей.
- Для ребенка очень важно быть со своими друзьями в одной команде.
- Все дети из команды должны играть поровну.
- Учить детей нужно как побеждать, так и проигрывать.
- Больше игровых упражнений и меньше игр с задачей победить.
- Тренировка детей не должна быть однообразной и монотонной.
- Детям необходимо прививать уважение к сопернику.
- Нужно создать для детей счастливое футбольное детство.
- Постановка тренировочных задач соответственно возрасту и умению детей (+1).

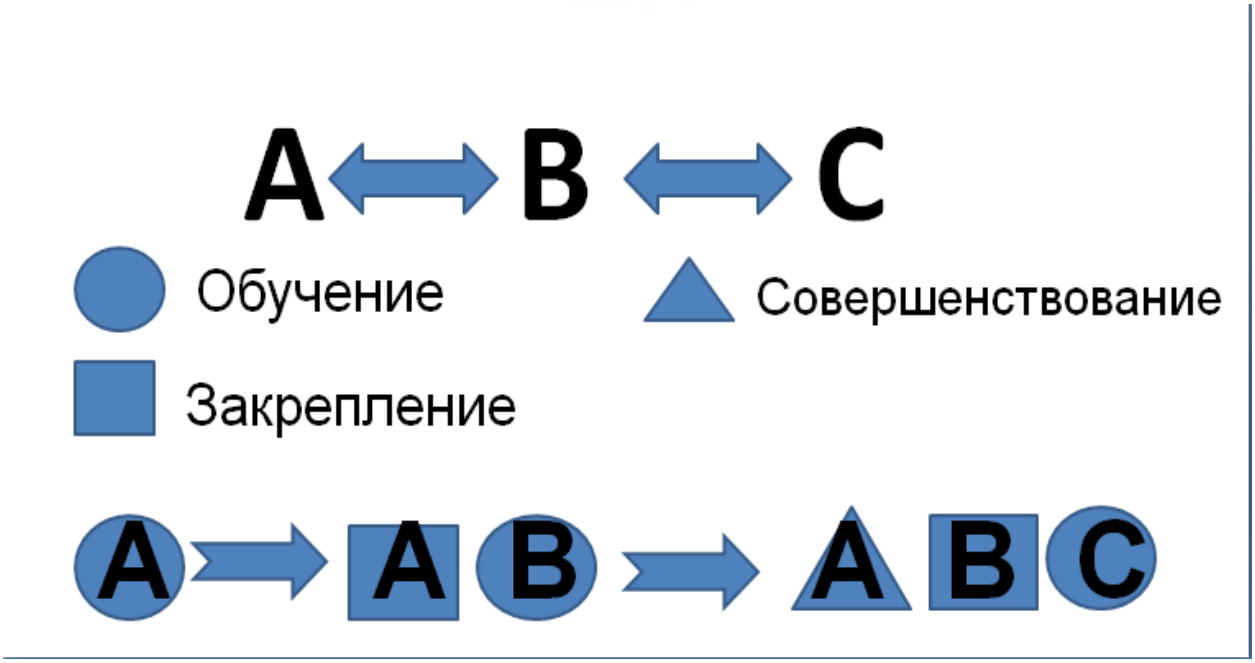
Завышенные – разочарование

Заниженные – скука

4. Основные принципы

- «Я и мяч».
- «100 упражнений - 1 раз».
- Множество контактов с мячом.
- Маленькая площадка.
- Малое количество участников.
- Минимальное влияние тренера на принятие решений.
- Преобладание игрового метода.
- Задачи для решения, а не решения для запоминания
- Отсутствие узкой специализации на футболе, использование игр и других видов спорта

Принцип процесса развития



5. Роль тренера

- Любить детей.
- Быть примером во всем.
- При малейшей возможности поощрять детей.
- Уметь успокоить и утешить.
- Быть терпеливым (дети имеют право на ошибку).
- Просто и доступно для детей выражать свои мысли.
- Должен знать возрастные особенности детей.

Задача тренера состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья.

6. Психолого-педагогический блок

6.1. Психологические особенности 4 – 5 лет (средний дошкольный возраст)

Психофизическое развитие.

Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными, управляемыми. Появляется **способность** к регуляции двигательной активности. Появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Уровень функциональных возможностей повышается.

Ведущая потребность – потребность в общении, познавательная активность (освоение приемов простейшего анализа и сравнения).
В 4-5 лет речь ребенка более широко используется как средство общения, стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а **причины и следствия** его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему?»

Ведущая деятельность – коллективная игра со сверстниками. Игра является основной формой организации жизни 4-х летнего ребенка. Игра выступает средством решения определенных задач.

Ведущая функция – наглядно-образное мышление. Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают интерес к окружающему миру.

Отношения со взрослыми и сверстниками. Охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах. На 5м году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Их речевые контакты становятся более длительными и активными.

Достижения возраста

- В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются **ролевые взаимодействия.** Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради **смысла игры**. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

- Изменяется **содержание общения ребенка и взрослого**. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится **познавательный мотив** (информация вызывает интерес).

- У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

- Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью (одних детей предпочитают другим). Проявляют группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность, что ведет к развитию образа «Я».

Приобретенные навыки этого возрастного периода

1. Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности.
2. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.
3. Появление элементов сюжетно-ролевой игры.

Эмоциональная сфера

Чувства становятся более глубокими и устойчивыми. Начинает понимать чувства других людей. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Радуются похвале, на неодобрения и замечания реагируют эмоционально: гнев, слезы.

Особенность возраста – ранимость.

Страхи возникают как следствие развитого воображения (например, боязнь сказочных персонажей). Эти страхи возрастные и носят временный характер.

Развитие личности

У ребенка 4-5 лет активно проявляется:

1. Стремление к самостоятельности («я сам»).
2. Этические представления (начало формирования основных этических понятий, **но!** не через то, что говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают).
3. Творческое воображение (в фантазиях воображает себя действующим лицом, особенно, в случае недостатка признания).
4. Страхи (чувство незащищенности перед миром).
5. Любознательность (часто задают вопросы).
6. Плохая произвольность (низкая способность заниматься тем, что им **неинтересно**, поэтому рекомендовано использовать игровые методы в процессе обучения и воспитания).

6.2. Психологические особенности 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст)

Возраст 5-6 лет – базовый, когда закладываются многие личностные аспекты. В этот период ребенок «как губка» впитывает всю познавательную информацию. Ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько не запомнит потом

никогда. **Главное в этот период – познавательное развитие, расширение кругозора.**

Важным показателем в этом возрасте является **оценочное отношение** к себе и другим. Сверстники уже вызывают больший интерес, чем на предидущем этапе, но родители продолжают оставаться примером для детей.

Особенности детей 5-6 лет:

- **способность** играть с другим детьми, не ссорясь, соблюдая правила игры;
- **способность** сосредоточенно работать 10-15 минут;
- **способность** оценить качество своей работы в общем;
- **способность** самостоятельно исправить ошибку в своей работе;
- **способность** воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание;
- количество одновременно воспринимаемых объектов невелико: 1-2;
- легче запоминают наглядные образы, чем устные рассуждения;
- **не способны** быстро переключать внимание от одного вида деятельности на другой.

Возрастные особенности 5-6 лет

Активное развитие физических и познавательных способностей ребенка. **Игра**, по-прежнему, основной способ познания мира, но форма и содержание меняются.

Стремление показать себя миру. **Привлекает** к себе **внимание** (нужен свидетель для самовыражения). Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может **провоцировать взрослого «плохими поступками».**

Пока еще **с трудом соизмеряет собственное «хочу» с потребностями и возможностями других**, поэтому все время проверяет прочность выставленных взрослыми границ.

Переходит от сюжетно ролевых игр к **играм по правилам**. Начинают **контролировать друг друга**, а затем и себя.

Стремится к большей самостоятельности, хочет и может многое делать сам, но ему по-прежнему трудно долго сосредотачиваться на «неинтересной» деятельности.

! Ребенок охотнее будет откликаться на просьбу помочь, чем на долженствование и обязанность. Делая его подчиненным и обязанным выполнять ваши требования, вы развиваете его «инфантильно-детскую» составляющую.

Хочет походить на взрослых, играет во «взрослые дела».

Могут усиливаться страхи, особенно ночные.

6.3. Психологические особенности детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Для детей этого возраста характерны определенные психологические особенности развития. Им присуще развитие различных мыслительных и познавательных психических процессов, таких как **воображение, внимание, речь, мышление, память.**

Память: К окончанию периода дошкольного возраста у ребенка развивается произвольная слуховая и зрительная память. Мышление: ускоряется рост наглядно-образного мышления и **начинается процесс логического мышления.**

Речь: увеличивается словарный запас.

Эмоции: деятельности ребенка присуща эмоциональность.

Постепенно **формируется самооценка**, которая зависит от осознания того, на сколько успешна его деятельность, насколько успешны его сверстники, как его оценивают педагоги и прочее окружение. Ребенок уже может осознавать себя, а также свое положение, занимаемое им в различных коллективах, семье и пр. Дети 7 лет уже могут осознавать социальное «я» (рефлексия) и создавать внутренние позиции.

Приобретенные навыки этого возрастного периода:

- Соподчинение мотивов, т.е. **«я смогу», «я должен»** постепенно все больше преобладают над «я хочу».
- Кроме того, возрастает стремление к самоутверждению в таких сферах деятельности, которые связаны с общественной оценкой. Осознание ребенком своего «я» и формирование на данной основе внутренних позиций к началу школьного возраста приводит к **появлению новых стремлений и потребностей.** Таким образом, игра (которая была основной деятельностью) сдает свои позиции, т.к. не может удовлетворять все потребности ребенка.
- Растет потребность участия в общественно-значимой деятельности.
- **Способны проявлять настойчивость, преодолевать трудности.**

Социальное развитие:

- Дети 6-7 лет умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения.
- Хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке.
- Способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы).
- Стремятся быть хорошими, первыми и очень огорчаются при неудаче.
- Тонко реагируют на изменения отношения, настроения взрослых.

Как организовывать работу с детьми 6-7 лет?

- Дети 6-7 лет способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание (но пока еще требуется помощь взрослых).

- Уже могут минимально планировать свою деятельность, а не действовать хаотично.

- Способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем требуется небольшой отдых или смена деятельности, при этом (!) не способны быстро и четко переключать внимание с одного объекта, вида деятельности на другой.

- Способны оценивать качество своей работы. Ориентированы на положительную оценку своей работы, нуждаются в ней.

- Способны исправлять свои ошибки.

6.4. Цели и задачи

Главная цель психолого-педагогического аспекта заключается в учете психических возможностей и потенциала каждого ребенка, а также создание эмоционально комфортной атмосферы (среды) для развития ребенка.

Задачи:

- Содействие полноценному и гармоничному развитию ребенка;
- Построение процесса обучения через игру;
- Осуществление смены деятельности каждые 10-15 минут;
- Сопровождение всей вербальной информации наглядным примером;
- Привлечение детей к сотрудничеству с взрослыми;
- Заслуженная похвала за проделанную работу;
- Акцент внимания на успехах ребенка, а не на неудачах;
- Предоставлять ребенку возможность самому исправлять ошибки.



7. Физическая подготовка

7.1. Особенности физической подготовки в дошкольном возрасте

Физическая подготовка тесно связана с возрастными особенностями детей. Особенно важно физическое подготовка в дошкольном возрасте, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним.

Физическое развития дошкольников характеризуется тем**,** что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. У детей в этом возрасте быстро развивается нервная система**,** укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Дошкольники 4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Процесс образования костей у детей в этом возрасте не завершен**,** несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в **этом возрасте развивать физические качества**, в **особенности гибкость.**

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Несмотря на это, **дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению** из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости.

К 4,5-5 годам двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Игра является основной формой организации жизни четырехлетнего ребенка.

У **дошкольников от 5 до 6 лет** физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений, таких как ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, овладение подвижными играми с правилами. Игра, по-прежнему, основная форма организации, но меняется содержание от сюжетно-ролевых, к играм по правилам.

В **подготовительной к школе группе детей от 6 до 7 лет** появляется легкость движений, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У **детей старшего дошкольного возраста** по сравнению с младшим тело крепче, **пропорциональнее развита мускулатура**. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду**.** Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У **детей развивается выносливость**, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность **детей в этом возрасте** постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Игровая форма сдает свои позиции, в пользу общественно-значимой деятельности (школа).

7.2. Цели и задачи

Главной целью физической подготовки детей дошкольного возраста является всестороннее физическое развитие ребенка.

В процессе физической подготовки детей дошкольного возраста необходимо решать следующие задачи:

- формирование двигательных навыков и умений,

- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка),

-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания,

- формирований широкого круга игровых действий,

- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, координации, гибкости,

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия,

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах,

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

7.3. Принципы развития физических качеств

Развития физических качеств должны осуществляться на основе общих принципом физического воспитания:

1. **Принцип развивающего обучения.** Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

2. **Принцип воспитывающего обучения**. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т. п.

3. **Принцип всесторонности**. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма.

4. **Принцип систематичности**. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

5**. Принцип сознательности и активности детей.** Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

6. **Принцип индивидуального подхода**. Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

8. Тренировочный процесс состоит из 4 частей-блоков:

-Полиспортивный блок

-Координационно-технический блок

-Технико-тактический блок

- Организационно-педагогический блок



8.1. Полиспортивный блок:

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом, при соответствующей организации и способах проведения, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Цели:

4-5 лет

- Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- Улучшение координации.
- Обучение навыкам владения своим телом и мячом

5-6 лет

Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.

- Улучшение координации.
- Закрепление навыкам владения своим телом и мячом

6-7 лет

- Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- Улучшение координации.
- Совершенствование навыков владения своим телом и мячом

Задачи:

- Увлечь и заинтересовать ребенка.
- Принести ребенку радость и удовольствие.
- Подвести ребенка к желанию заниматься футболом.

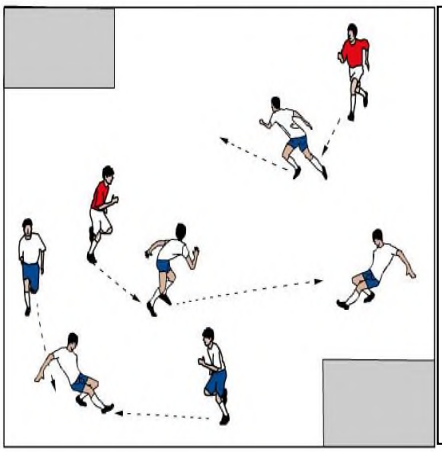
Организационная форма упражнений

- Подвижные игры
- Эстафеты
- Упражнения с мячом в руках (подбросы, ручной мяч, баскетбол и т.д.)

Упражнения :

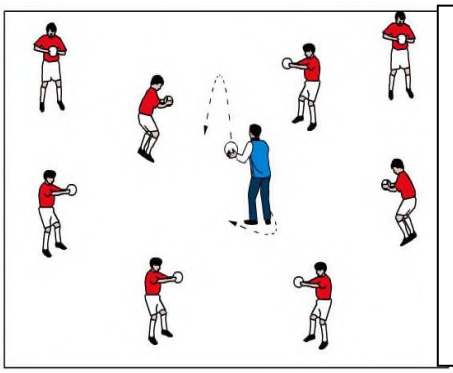
4-5 лет

Подвижная игра «Скорая помощь»



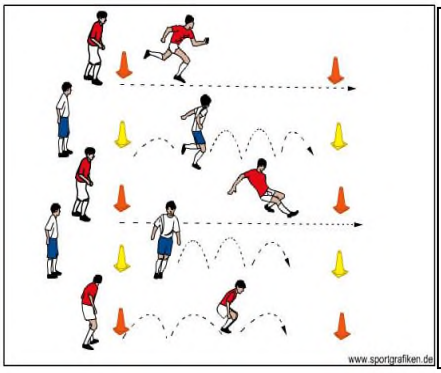
Из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салят «здоровых» играющих. Осаленный игрок «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в «больницу», после чего игра снова продолжается. . Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» - издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли.

Упражнения с мячом в руках



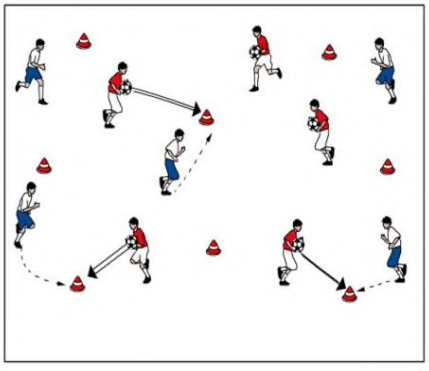
1.И.п.- стойка ноги вместе, мяч в руках у груди. Наклоняясь вперед скатывать мяч по телу до земли и обратно.
2.И.п. – стойка ноги врозь, мяч на ладони вытянутой вперед руки. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
3.Стоя, бросить мяч одной рукой вверх и поймать его той же рукой.
4.Стоя подбрасывать мяч обеими руками вверх, а ловить поочередно, то левой, то правой.
5.Стоя подбрасывать мяч вверх то левой то правой рукой, а ловить обеими.
6.Сидя подбросить мяч и поймать его лежа на спине, и наоборот.
7. Стоя согнувшись покатить мяч между ног и поймать в падении.
8.В ходьбе катить мяч между ног правой и левой рукой.

Эстафеты



. Эстафета «Передвижения»

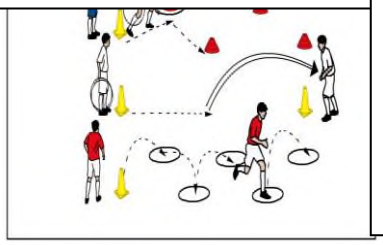
- бег лицом, обратно спиной
- прыжки на правой, обратно на левой
- каракатица лицом, обратно спиной
- прыжки на двух лицом, обратно спиной
- прыжки заячьи
- прыжки лягушкой



5-6 лет

Подвижная игра «Морской бой»

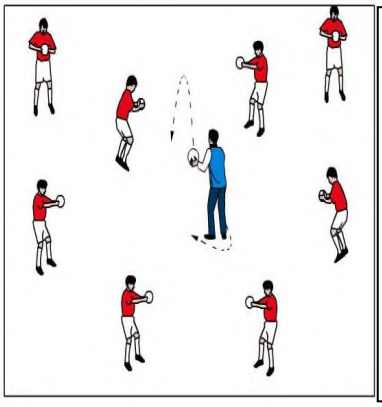
Игра проводится на площадке с расставленными конусамиЗадача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 20-30 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды мен
снова. Выигрывает команда,
количество конусов.



- Бег до обруча, пролезть в него (с ног до головы) и вернуться.
- Бег до обруча, пролезть в него (с головы до ног) и вернуться.
- « Переправа » с 2-мя обручами, обратно обычный бег.
- Раскладывает один, а собирает обручи другой.
- То же самое, только наоборот.
- Броски обручей партнеру и смена мест.
- Прыжки « с кочки на кочку ».
- Бег с наступанием в обруч правой ногой.
- Бег с наступанием в обруч левой ногой.

Дистанция бега 6-8 м. в одну сторону.

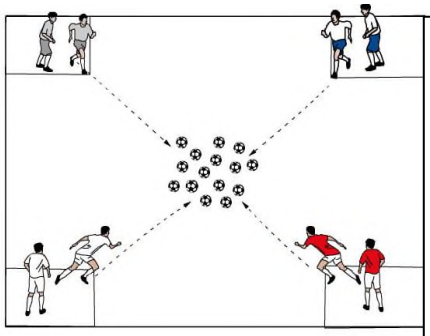
Упражнения с мячом в руках



1.На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой).
2.То же отталкиваясь двумя ногами.
3.На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч.
4.Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот.
5.Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч.
6. Прыжки сидя на мяче в движении.
7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка (2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.
8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой.

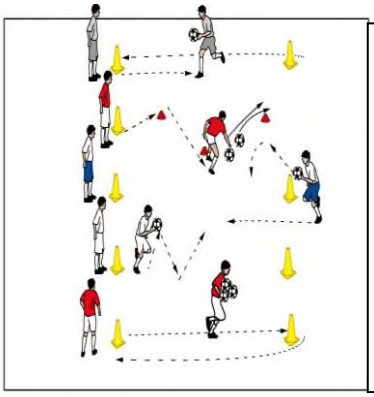
6-7 лет

Подвижная игра «Остров сокровищ»



Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах» По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». . Играют установленное время -1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

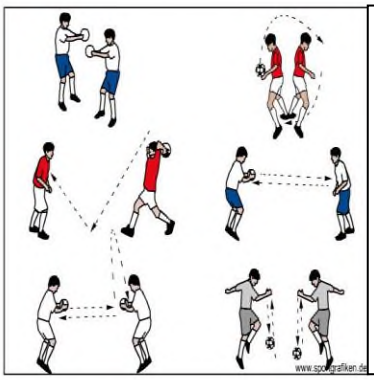
Эстафета с мячом в руках



- бег с мячом в руках спиной вперед, обратно лицом.
- катить 2 мяча зигзагом, бег обратно с 2-мя мячами в руках.
- бег с бросками мяча вверх и ловлей в движении 4 раза.
- баскетбольное ведение мяча правой рукой туда, левой обратно.
- бег с 3-мя мячами в руках туда и обратно.
- прыжки на правой с 2-мя мячами в руках туда, на левой обратно.

Дистанция бега 8 м. в одну сторону.

ОРУ в парах



- передача мяча над головой и между ног
- передача мяча с поворотом туловища (справа и слева)
- передачи 2-мя руками от груди и приседание
- передачи 2-мя руками из-за головы с отскоком и поворот на 360 гр. (вправо и влево)
- передачи одной рукой от плеча (правой, левой) и отжимание
- поочередное выбивание мяча
- повторение действий партнера (по очереди)

8.2. Координационно-технический блок

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Координационно-технический блок направлен на обучение уверенному владению своим телом, т.е. быстрота работы ног, техника перемещения, свободное движение всех частей тела, улучшение подвижности и стабилизация всего опорно-двигательного аппарата, экономичность и рациональность действий с мячом и без мяча.

Цели и задачи:

4-6 лет

- Создание координационных предпосылок для формирования у ребенка - ***чувства мяча.***

6-7 лет

- Развитие навыков контроля мяча, обучение уверенному владению мячом обеими ногами
- Обучение уверенному владению своим телом

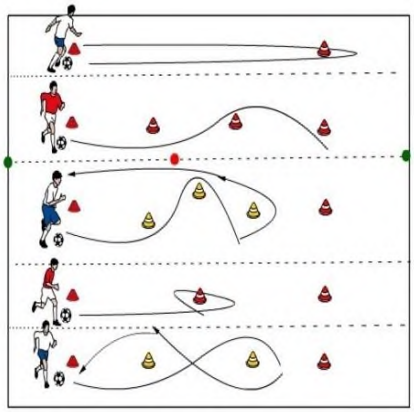
Организационная форма упражнений

- Элементы жонглирования руками и ногами
- Эстафеты с ведением мяча руками
- Эстафеты с ведением мяча ногой
- Эстафеты с преодолением препятствий
- Игры с мячом без ворот

Упражнения:

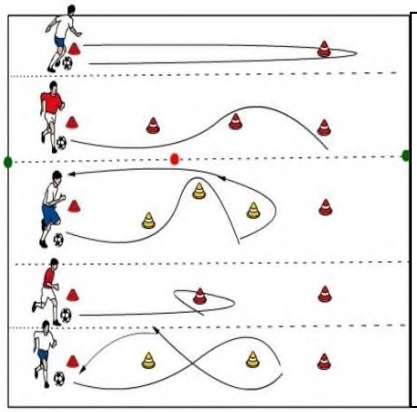
4-5 лет

Эстафета ведение мяча руками:



- Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно.
- То же левой.
- Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой.
- То же левой.
- Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой.
- Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой.
- То же левой.
- Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно.
- То же левой.

Эстафета ведения мяча ногами



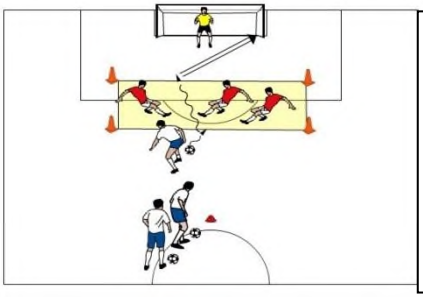
- Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно.
- То же левой.
- Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой.
- То же левой.
- Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой.
- Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой.
- То же левой.
- Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно.
- То же левой.

Игра с мячом без ворот



Игра «Светофор» Играющие медленно ведут мяч на площадке 20×20 м. по заданию тренера (правой, левой) стараясь не сталкиваться друг с другом, при этом они должны поднимать голову и видеть сигналы тренера:
Поднятая вверх красная фишка – сигнал для остановки (заранее определенным способом)
Поднятая вверх желтая фишка – сигнал для ускорения

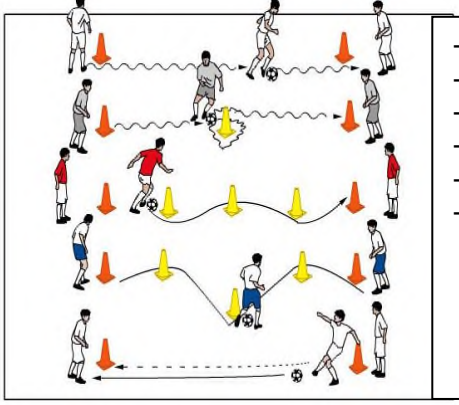
Обыгрыши



В игре участвуют 2 команды. У одной команды мячи, которые они поочередно ведут, обыгрывая соперников и стараются забить гол. Другая команда старается, находясь в положении «краба» (на руках и ногах) защитить свои ворота. После 2-ух атак каждого игрока, происходит смена ролей. Выигрывает команда забившая большее количество голов.

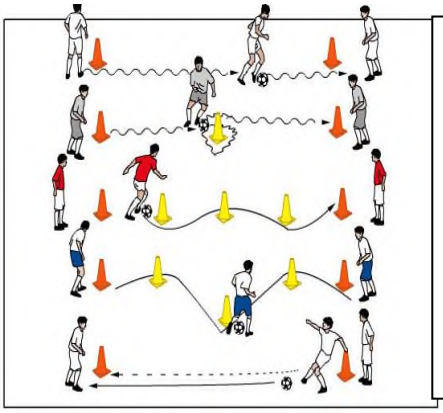
5-6 лет

Эстафета ведение мяча ногами:



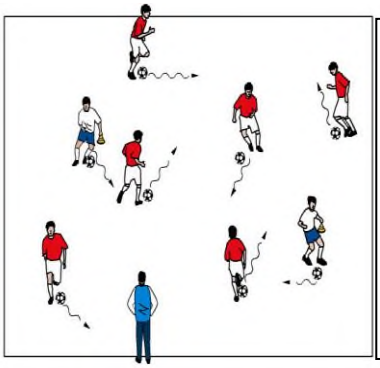
-ведение мяча по прямой
- с остановкой
- ведение мяча «улиткой»
- ведение мяча «змейкой»
- ведение мяча «зигзагом»
- ведение мяча с передачей

Эстафета ведение мяча ногами:



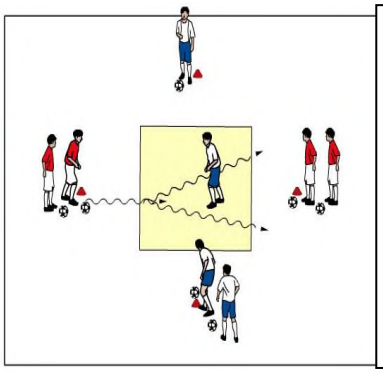
-ведение мяча по прямой
- с остановкой
- ведение мяча «улиткой»
- ведение мяча «змейкой»
- ведение мяча «зигзагом»
- ведение мяча с передачей

Игра с мячом без ворот



Полицейские и воры »Играющие располагаются на площадке 20×15 м. у каждого мяч. Из играющих выбирают 2-3 водящих, которые стараются не теряя мяча из под контроля осалить убегающих с мячом. Осаленный игрок становится новым водящим. Выигрывают игроки, которые меньшее количество раз были водящими.

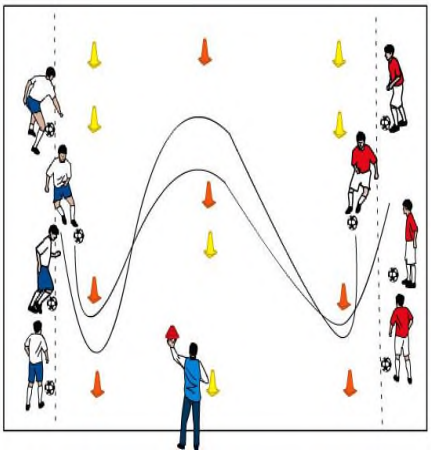
Обыгрыши



Соревнуются 2 команды по 4 игрока в каждой, атакует поочередно одна команда стараясь обыграть соперника 1 в 1 и переправиться на противоположную сторону. Если это сделать удалось, партнер по команде с противоположной стороны продолжает атаку. Если игрок не сумел пройти зону, он остается её защищать, и теперь уже соперник начинает свои атаки. За каждый удачный проход команде начисляется 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов. Зона 6×6 м.

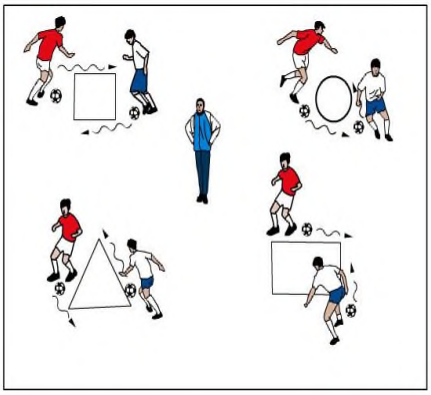
6-7 лет

Эстафета ведение мяча ногами:



Игра проходит на площадке с расставленными конусами «туннелями». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, каждый с мячом и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и показывает фишку красную или желтую. Названные игроки стараются как можно быстрее с ведением мяча пройти соответсвующие цвету фишки туннели и прийти на сторону соперника первым, став победителем.

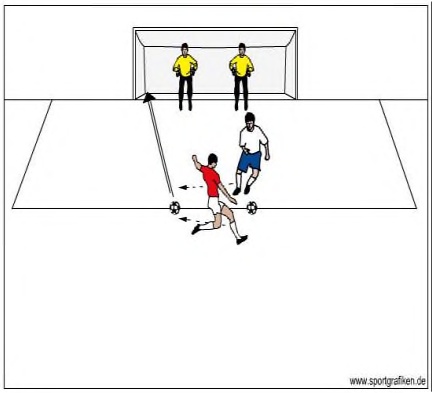
Игра с мячом без ворот



Игра « Кошки – мышки

Игра проходит парами, у каждого мяч. Салки с мячом по геометрическим фигурам (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг). Через 30 сек. смена фигур по кругу.

Обыгрыши



Игра «Расскачать защитника» Играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.

8.3. Технико-тактический блок

В 5-7 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный

блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию игры в футбол. Дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи:

Ориентироваться в игре:

- Владея мячом, стремиться забить гол.
- Не владея мячом, стремиться овладеть им.
- Формирование навыка борьбы за мяч.
- Ознакомление с простейшими правилами игры.
- Приобретение и накопление игрового опыта.

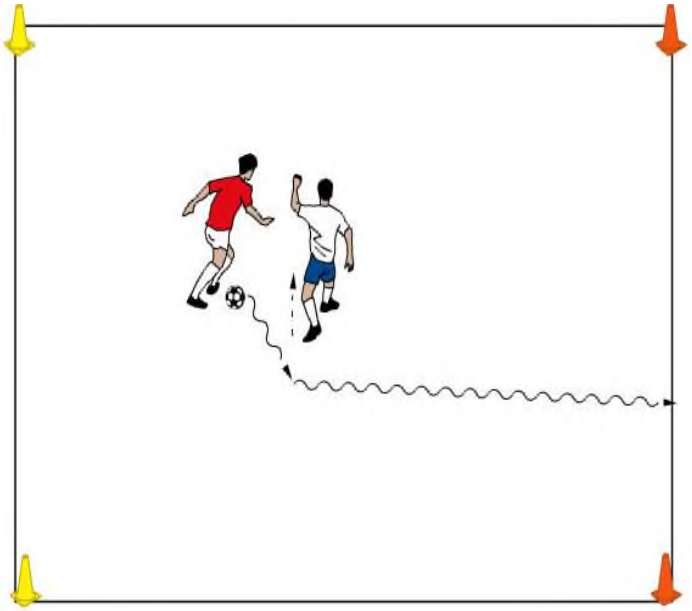
Организационная форма упражнений

- Игры с забиванием мяча.
- Игры с заведением мяча.
- Комбинированные игры.

Упражнения:

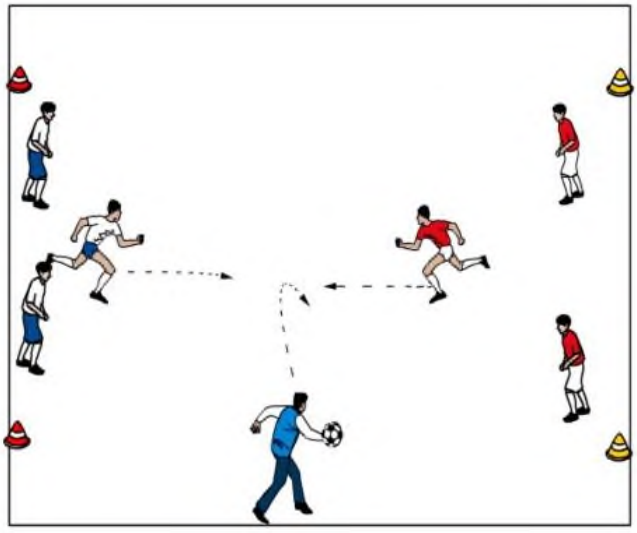
4-5 лет

Игры с заведением мяча:



Играют 2 игрока. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой . После этого в игру вступает другая пара игроков.

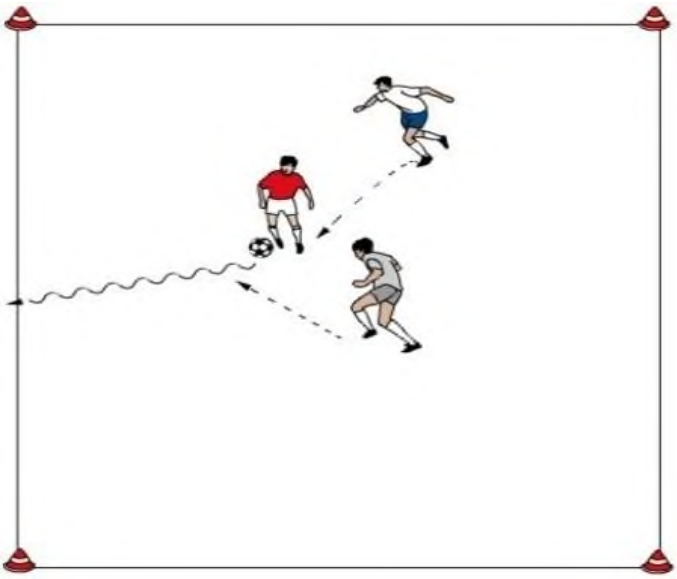
Игра с забивание мяча



Игра « Линейный футбол » Площадка 15х10 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды пробить мяч через линию другой команды, которые должны защищать свою линию. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая большее количество голов.

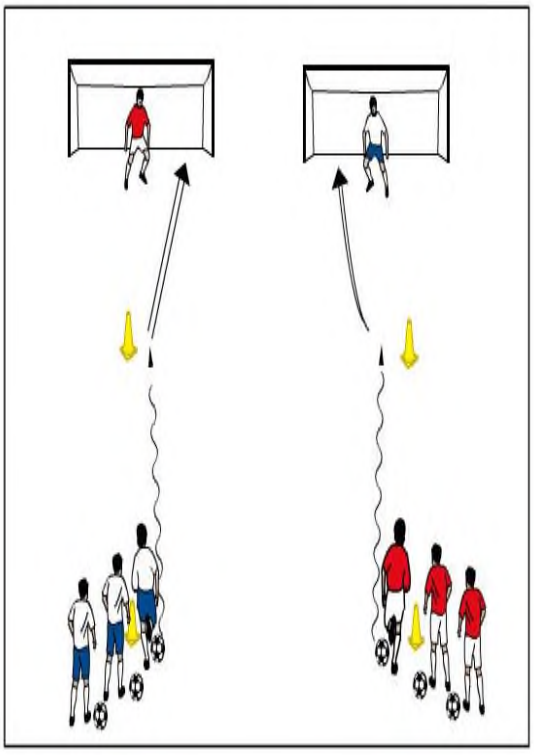
5-6 лет

Игры с заведением мяча



Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Гол засчитывается, если игрок завёл мяч за любую линию квадрата и остановил мяч подошвой. На площадке четверо ворот. Выигрывает игрок забивший большее количество голов из конусов по 15 метров

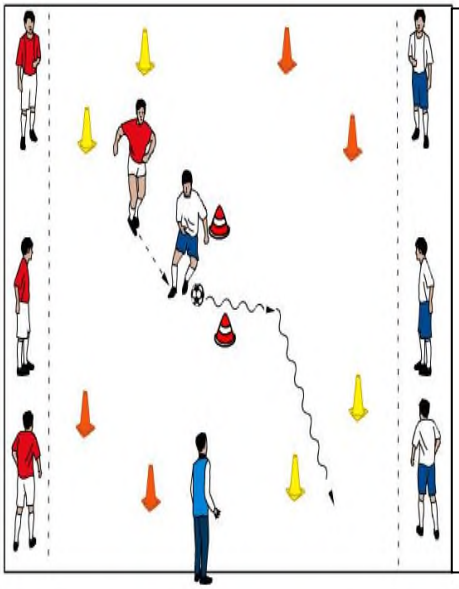
Игры с забиванием мяча



Игра проходит на площадке 15×20 м.с расставленными конусами «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и посылает мяч на игровое поле. Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот.

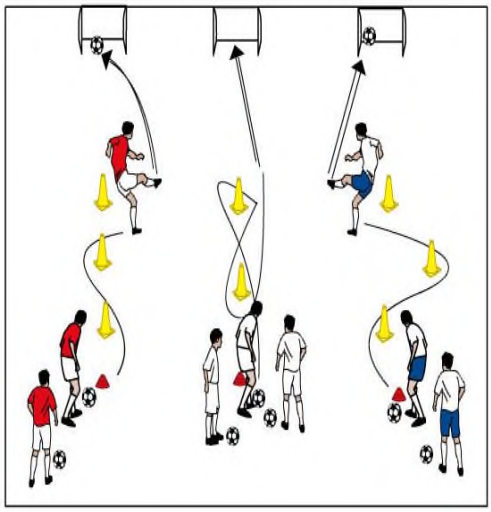
6-7 лет

Игры с заведением мяча



Игра проходит на площадке 15×20 м.с расставленными конусами «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и посылает мяч на игровое поле. Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот.

Игры с забиванием мяча



ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам

- ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам

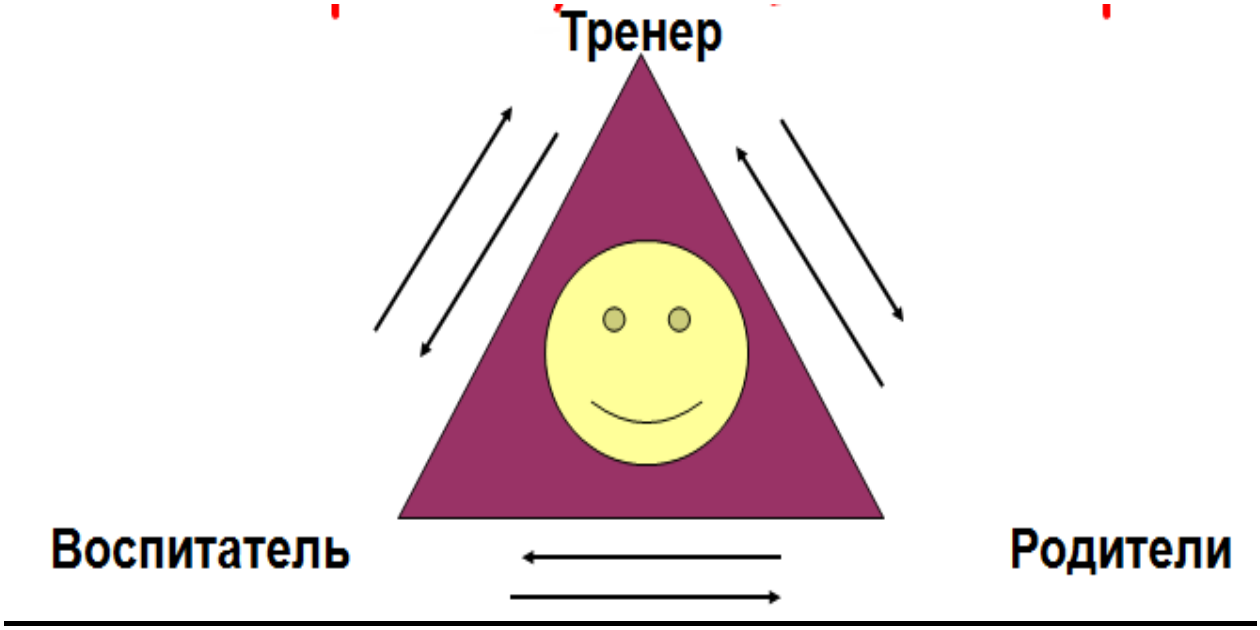
- ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам

8.4. Организационно-педагогический блок

Приоритеты в воспитание и развитие ребенка



Создание тройственного союза: *тренер – родитель – воспитатель*, объектом которого является ребенок, главный наш интерес



Цель:

гормоничное развитие ребенка

Задачи:

- Пунктуальность, порядок и дисциплина.
- Опрятность и личная гигиена.

- Воспитание дружбы между игроками.
- Уважать требования тренера и судьи.
- Воспитание ответственности, самостоятельности.
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание чувства гордости за право быть членом команды .

Обратная связь с родителями

1. Родительский комитет.
2. Общение с родителями связь по телефону, личные встречи.
3. Проведение родительских собраний

Обратная связь с воспитателями и заведующей

Общение с воспитателями:

- связь по телефону.

9. Учебно-тематический план

Режим занятий групп с сентября 2019 по май 2020

Возраст занимающихся			
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
кол-во занимающихся в одной группе	до 12человек	12 человек	до 12человек
Время тренировки	20 минут	30 минут	30 минут
кол-во занятий в неделю	2	2	2
кол-во тренировок в месяц	8	8	8
кол-во тренировок в год	56	56	56

11. Планирование и организация тренировки

При планирование занятия тренер должен учитывать:

-количество ожидаемых футболистов
-какие упражнения будут использованы на тренировке
-какие размеры площадки нужны будут для тренировки
-какой вспомогательный материал будет необходим (мячи, обручи, фишки, стойки и т.д.)
-форма проведения упражнений
-каждый с мячом
-игровые упражнения

Длительность тренировки - 30 минут
Тренировка состоит из 4 упражнений

