**Муниципальное учреждение**

**« Управление образования» администрации МОГО « Ухта»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**« Детский сад № 65 общеразвивающего вида»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Педагогическим советом заведующий МДОУ «Детский сад № 65»**

**Протокол № 01 от 01.09.2016г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Вехтер**

**приказ № 01-10/114 от 01.09.2016г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**Разработала: Андреева Я.В.**

**Инструктор по физической культуре 1 к.к.**

**Исполнитель: Васильева Т.Н.**

**Инструктор по фиизической культуре**

**2016**

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 5 |
| 3. | Календарный учебный график | 6 |
| 4. | Календарно-тематический план | 7 |
| 5. | Диагностические задания | 32 |
| 6. | Используемая литература | 34 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа (далее – дополнительная программа) «Играем в футбол» Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 65 общеразвивающего вида» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;

3. Письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

4. Постановлением правительства Российской Федерации № 706 от 15.08.2013 г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

5. Приказом № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Уставом Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 65 общеразвивающего вида»

На сегодняшний день большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен, тем не менее специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта, на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных упражнений по футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры, учет онтогенетических особенностей развития ребенка и опыт работы инструкторов по физической культуре детских садов.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В футболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся: высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения. Это особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Сроки реализации дополнительной программы рассчитаны на один год для детей 6-7 лет. В данной возрастной группе организуется 1 занятие в неделю с октября по май. Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (физкультурном зале). Длительность занятий 25-30 минут. В начале и в конце периода обучения проводится диагностика, направленная на выявление уровня физической подготовленности детей к игре в футбол для старшего дошкольного возраста.

**Цель:** Укрепление здоровья детей и повышение двигательной активности посредством элементам спортивной игры в футбол.

**Задачи:**

1.Повысить уровень физической подготовленности воспитанников, необходимой для проведения спортивной игры «футбол».

2.Развивать у воспитанников правильную технику выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, ведение мяча).

3.Развивать у дошкольников интерес к спортивной игре футбол.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариативная часть | | Вторая группа раннего возраста | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа  ( 30) |
| Дополнительные образовательные услуги | Играем в футбол | - | - | - | - | - | 1/30 |
| Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.) | | - | - | - | - | - | 28  1/30 |
| Часы | | - | - | - | - |  | 840 |

**3. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные группы** | | | | | |
| **Группа раннего возраста**  **(1,5-2 лет)** | **Группа раннего возраста (2-3 лет)** | **Группа младшего дошкольного возраста**  **(3-4 года)** | **Группа среднего дошкольного возраста**  **(4-5 лет)** | **Группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет** | **Группа старшего дошкольного возраста**  **6-7 лет** |
| Количество возрастных групп в каждой параллели | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| Начало учебного года График каникул | 01 сентября 2016г. | | | | | |
| График каникул | 30.12.2016г.-09.01.2017г. | | | | | |
| Окончание учебного года | 31 мая 2016г. | | | | | |
| Продолжительность учебного года, всего, в том числе: | 38 недель | | | | | |
| 1 полугодие | 17 недель | | | | | |
| 2 полугодие | 21 недель | | | | | |
| Сроки проведения диагностики детей | 01.09.16 – 05.09.16  22.05.17-26.05.17 | | | | | |
| Праздничные дни | 03-04 ноября,01-09 января, 23 февраля, 08 марта,01 мая, 09-11 мая | | | | | |
| Работа МДОУ в летний период | 01.06.2017 -31.08.2017  В период каникул дополнительная образовательная программа «Играем в футбол» не реализуется | | | | | |

1. **Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **октябрь**  **октябрь**  **октябрь** | **Занятие № 1**  Беседа на тему «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Познакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения.  *Инструктор по физ-ре:*Сегодня на мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!  Знаю я секрет один:  Есть волшебный витамин.  Не едят его, не пьют,  А кидают и бросают,  И ногами сильно бьют.  Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!  Футбол – самая игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - ступня и «бол» - мяч, в этой игре по мячу бьют ногой. Футбол немыслим без судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете?  В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды.  (*просмотр видеофильма «Футбол*») | Проектор,  экран,  ноутбук, |
| **Занятие № 2**  «Играем в футбол» | **Экскурсия на стадион**  **Задачи:**  1. Расширять представления детей о спортивной жизни города: спортивных сооружениях, различных видах спорта; о профессиях, связанных с физическим воспитанием.  2. Совершенствовать умения ориентироваться в окружающем пространстве.  3. Продолжать работу по освоению детьми более сложных форм двигательной активности (игры с элементами спорта).  4.Побуждать детей к соблюдению правил поведения в общественных местах.  5. Воспитывать чувство патриотизма и гордости за спортсменов города.  6. Мотивировать стремление заниматься спортом.  **Ход экскурсии:**  *Инструктор по физ-ре*: Ребята, сейчас мы отправимся на самую большую спортивную площадку нашего города – стадион.  *Дети идут в сопровождении родителей по ранее намеченному маршруту. Приходят на стадион.*  *Инструктор по физ-ре*: Дети, куда мы пришли?  *Дети:* На стадион.  *Инструктор по физ-ре*: А для чего нужен стадион?  *Дети*: Для занятий спортом.  *Инструктор по физ-ре*: А какие виды спорта вы знаете?  *Дети*: Футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, художественная гимнастика, фигурное катание, легкая атлетика, лыжный спорт и т. д  *Инструктор по физ-ре*: В какое время люди занимаются спортом?  *Дети*: В свободное время, после работы, учебы.  *Инструктор по физ-ре*: А есть люди, для которых спорт - это профессия. Это спортсмены, тренеры. Они очень часто посещают стадион. А сейчас, ребята, мы обойдем весь стадион. Перед нами футбольное поле. Внутри двое ворот. Почему?  Дети: Потому что играют две команды.  *Инструктор по физ-ре*: Как называются места для зрителей?  *Дети:* Трибуны.  *Инструктор по физ-ре:* А какими качествами должны обладать футболисты?  *Дети*: Силой, смелостью, быстротой, ловкостью, меткостью.  *Инструктор по физ-ре*: Правильно, чтобы забить мяч в ворота соперника.  *Инструктор по физ-ре*: Как и чем награждают спортсменов за  спортивные победы?  *Дети*: Медалями, кубками. (Инструктор по физ-ре объясняет значение слов «награда, кубок», объясняет, как проходит награждение – объявляют результат, звучит музыка, поднимается спортсмен на пьедестал). Вручают медаль, кубок.  Какие бывают медали?  *Дети*: Золотые, серебряные, бронзовые.  ***Игры и игровые упражнения с элементами спорта.***  1*.«Гол в ворота»* - игроки становятся на исходную линию (5 метров до ворот) и стараются точными движениями забить мяч в ворота.  2.«*Сумей поймать*». Перебрасывание мяча друг другу (элементы спортивной игры «Волейбол») .  3.Подвижная игра *«Метелица».*  Дети, взявшись крепко за руки, бегут цепочкой друг за другом. Впереди взрослый выполняет разные повороты. Задача детей не разорвать цепочку, быть внимательными, бежать в нужном направлении. Дети, разорвавшие цепочку, выходят из игры. «Кто продержится дольше? »  4.Игра малой подвижности «*День и ночь».*  Подведение итогов.  *Вопросы к детям*: Дети, где мы с вами сегодня побывали? что вам понравилось, что особенно запомнилось? (ответы детей). | футбольный мяч – 2шт., кегли – 2 шт. |
| **Занятие № 3,4**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с игрой в футбол.  2.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение по прямой.  3.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с высоким подъемом колен  *Указания*: *Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  ***Дыхательное упражнение: № 34. «Полное дыхание»***  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая мяч перед собой вверх. Задержать дыхание. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская мяч и наклоняясь вперед («Ха!»). Медленно выпрямиться.  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой по прямой**.  *Указания: вести мяч «щеточкой» с легким касанием по мячу*  *( ведение мяча внутренней частью подъема).*  Игровые упражнения:  **Эстафета: «Пингвины с мячом»**  В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – конусы. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, прыгают до конуса. От конуса, игроки бросают мяч обратно следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки, и мяч снова окажется у первого игрока.  *Указания: если ребенок потеряет мяч во время прыжков, нужно взять его и продолжить игру.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 1, «Звуки природы»* | футбольные мячи по количеству детей, 2 конуса  *Диск «Звуки природы»* |
| Месяц | Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Ноябрь**  **Ноябрь** | **Занятие № 5**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с игрой в футбол.  2.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение «змейкой».  3.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с высоким подъемом колен  *Указания*: *Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  ***Дыхательное упражнение: № 34. «Полное дыхание»***  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая мяч перед собой вверх. Задержать дыхание. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская мяч и наклоняясь вперед («Ха!»). Медленно выпрямиться.  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой по прямой**, **«змейкой»**  *Указания: вести мяч «щеточкой» с легким касанием по мячу*  *( ведение мяча внутренней частью подъема).*  Игровые упражнения:  **«Мы – веселые ребята»**  Дети строятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне зала проведена черта. Сбоку от детей, на середине между линиями, - ловушка.  Дети: Мы – веселые ребята, любим бегать и скакать,  Ну, попробуй нас поймать!  Раз, два, три – лови!  После слова «лови» дети перебегают на другую сторону зала, «ловушка» пытается дотронуться до них.  **«Кто быстрее к финишу»**  Дети строятся в шеренгу за линией. По команде дети начинают вести мяч правой ногой, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта.  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 1, «Звуки природы»* | футбольные мячи по количеству детей, 2 конуса |
| **Занятие № 6**  «Играем в футбол» | Повтор занятия № 5 |  |
| **Занятие № 6-8**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с игрой в футбол.  2.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение по прямой, «змейкой».  3.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с высоким подъемом колен  *Указания*: *Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  ***Дыхательное упражнение: № 34. «Полное дыхание»***  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая мяч перед собой вверх. Задержать дыхание. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская мяч и наклоняясь вперед («Ха!»). Медленно выпрямиться.  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой по прямой**. **«змейкой»**  *Указания: вести мяч «щеточкой» с легким касанием по мячу*  *( ведение мяча внутренней частью подъема).*  Игровые упражнения:  **«Кто быстрее к финишу»**  Дети строятся в шеренгу за линией. По команде дети начинают вести мяч правой ногой, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта.  **«Вокруг света»** (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях)  Дети берут обручи, расходятся по залу, кладут обруч на землю. По сигналу ведут мяч влево. Сигнал! Меняют направление. Дети стараются с мячом не уходить далеко от обруча, не потерять мяч. Выполнившие задание в движении туда и обратно поднимают обруч вверх, пролезают в него.  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 1, «Звуки природы»* | футбольные мячи по количеству детей, 2 конуса, обруч -15 шт. |
| Месяц | Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Декабрь**  **декабрь** | **Занятие №9,10**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с элементами игры в футбол, способах действия с мячом:   * ведение со сменой направления * удар * остановка мяча подошвой   2.Развивать быстроту, ловкость, выносливость.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  -приставным шагом боком (правым, левым)  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой*  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  **Дыхательное упражнение: № 13. «Вырасти большим»**  И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х».  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой**   * по прямой * «змейкой»   *Указания для детей: толкать мяч «щеточкой», легкое касание по мячу.*  **В парах -** расстояние 1,5 м   * Первый ребенок посылает мяч руками, второй ребенок останавливает мяч ногой. Затем меняются. * Первый посылает мяч ногой, второй принимает его на подошву.   *Указания: При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. При остановке катящегося мяча подошвой – «магнитиком» принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят. При соприкосновении с мячом нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы. Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.*  *Указания для детей: останавливать мяч «магнитиком», толкать мяч «щечкой».*  Игровые упражнения:  **Эстафета: «Пингвины с мячом»**  В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – конусы. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, прыгают до конуса. От конуса, игроки ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки, и мяч снова окажется у первого игрока.  Указания: *Если ребенок потеряет мяч во время прыжков, нужно взять его и продолжить игру. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы «щеточкой» ударить по мячу.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 2, «Звуки природы»* | футбольные мячи по количеству детей, средний мяч – 2 шт.,  конусы в количестве -10 шт. |
| **Занятие №11,12**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Закреплять простейшие технико-тактические действия с мячом в парах:   * ведение * удар * остановка мяча подошвой   2.Развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  -приставным шагом боком (правым, левым)  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой.*  *-*за первым и последним  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  **Дыхательное упражнение: № 24. «Насос»**  И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону. Сделать выдох, произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить в другую сторону.  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  1.*«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе, взрослый имитирует отбивание мяча.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой**   * по прямой * «змейкой»   *Указания: толкать мяч «щеточкой», легкое касание по мячу.*  **В парах** расстояние 2 м   * Первый ребенок посылает мяч руками, второй останавливает его ногой. Затем меняются * Первый ребенок посылает мяч ногой, второй принимает его на подошву.   *Указания: При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. При остановке катящегося мяча подошвой – принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят. При соприкосновении с мячом нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.*  *Указания для детей: посылать мяч ногой – «щеточкой», останавливать – «магнитиком»*  Игровые упражнения:  **«Ведение мяча парами»**  Дети строятся парами. У первого ребенка мяч. По сигналу первые номера ведут мяч ногой по прямой, а вторые номера бегут рядом без мяча, меняя темп бега.  *Указания: ведущий мяч должен не отставать от партнера, затем дети меняются ролями.*  **«Гонка мячей»**  Дети строятся в две шеренги напротив друг друга, у каждого – по мячу. По свистку дети ведут мяч ногой навстречу своему игроку. Затем ведут мяч другие дети.  Указания для детей: *дети ведут мяч ногой, стараясь, не сталкиваться друг с другом.*  **«У кого больше мячей»**  Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет четыре мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 см от земли*.*  После свистка играющие стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется восемь мячей.  *Указания для детей: мяч ступней не подбрасывать, ударять по мячу мягко.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 3, «Звуки природы».* | Футбольные мячи по количеству детей, конусы |
| Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| Месяц | 2 | 3 | 4 |
| **январь** | **Занятие №13,14**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Познакомить детей с правилами игры в футбол, ударами по воротам.  2.Закрепить способы действий с мячом в парах:   * ведение * остановка мяча подошвой   3.Развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с поворотом туловища вправо, влево (мяч у груди)  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  - наклоны «мяч к носку»  *Указания: и.п.: мяч у груди; 1 – шаг правой ногой вперед; 2- выполнить наклон к носкам ног. Тоже с правой ноги.*  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой.*  *-*за первым и последним  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  *- «тройками»*  **№ 10. «Обними себя»**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. – вдох.  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой ступнями ног касаясь друг друга, 1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. *«Жонглеры»*  Ударить мяч о землю, подбросить стопой правой ноги и поймать в руки, тоже левой ногой.  *Указания: стараться, чтобы мяч не подлетал выше головы и не опускался ниже колена.*  5. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой**   * по прямой * «змейкой»   *Указания: толкать мяч «щеточкой», легкое касание по мячу.*  **В парах удар мяча в ворота (между конусов)** расстояние 1,5 м ( правой, левой ногой).  Дети, стоя напротив друг друга поочередно совершают по одному удару в «ворота», стремясь послать мяч как можно точнее.  *Указания: удар внутренней стороной стопы «щеточкой», остановка мяча – подошвой «магнитиком». Мяч не должен отскакивать от ноги игрока.*  Игровые упражнения:  **Эстафета «Пингвины с мячом»**  В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – конусы. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, прыгают до конуса. От конуса, игроки ударяют мяч обратно следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки, и мяч снова окажется у первого игрока.  *Указания: если ребенок потеряет мяч во время прыжков, нужно взять его и продолжить игру. Мяч ударять внутренней стороной стопы «щечкой».*  **«У кого больше мячей»**  Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет шесть мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 см от земли*.*  После свистка играющие стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется 12 мячей.  *Указания для детей: мяч ступней не подбрасывать, ударять по мячу мягко.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 4, «Звуки природы».* | 12 средних мячей, 18 конусов, футбольные мячи по количеству детей |
| **январь** | **Занятие №15,16**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с правилами игры в футбол, ударами по воротам.  2.Закрепить способы действий с мячом:   * ведение * остановка мяча подошвой   3.Развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с поворотом туловища вправо, влево (мяч у груди)  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  - наклоны «мяч к носку»  *Указания: и.п.: мяч у груди; 1 – шаг правой ногой вперед; 2- выполнить наклон к носкам ног. Тоже с правой ноги.*  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой.*  *-*за первым и последним  -«змейкой»  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  *- «тройками»*  **№ 17. «Вертушка»**  И.п. – встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой,1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. *«Жонглеры»*  Ударить мяч о землю, подбросить стопой правой ноги и поймать в руки, тоже левой ногой.  *Указания: стараться, чтобы мяч не подлетал выше головы и не опускался ниже колена.*  5. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой** чередовать с бегом в медленном темпе   * по прямой * «змейкой»   *Указания: толкать мяч «щеточкой», легкое касание по мячу.*  **Ведение с ударом мяча в ворота (между конусов)** расстояние 2 м (правой, левой ногой).  Построение в две колонны.  Вести мяч ногой до конуса (расстояние 3 м), затем ударом ноги попасть мячом в «ворота». Обежать «ворота» и вернуться в свою колонну.  *Указания: удар внутренней стороной стопы «щеточкой», остановка мяча – подошвой «магнитиком». В руки мяч не брать.*  Игровые упражнения:  **Эстафета «Футболисты»**  В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 8 м от детей – конусы. По сигналу первые номера каждой команды, ведут мяч правой, левой ногой «змейкой» вокруг кубов. От конуса, игроки ударяют мяч обратно следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки выполнят перебежки, и мяч снова окажется у первого игрока.  *Указания: если мяч не докатывается до финиша, следует довести его и продолжить игру со старта. Мяч ударять внутренней стороной стопы «щечкой».*  **«Кто быстрей»**  Дети строятся в одну шеренгу, у каждого – по мячу. По свистку игроки ведут мяч ногой.  *Указания*:  *вести мяч ногой, стараясь, не наталкиваться друг на друга.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 5, «Звуки природы».* | футбольные мячи по количеству детей, конусы – 8 шт., футбольные ворота – 2 шт. |
| Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| Месяц | 2 | 3 | 4 |
| **февраль** | **Занятие №17,18,19,20**  «Играем в футбол» | **Задачи:**  1.Продолжать знакомить детей с правилами игры в футбол, ударами по воротам.  2.Закрепить способы действий с мячом:   * ведение * остановка мяча подошвой   3.Развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.  **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с поворотом туловища вправо, влево (мяч у груди)  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  - наклоны «мяч к носку»  *Указания: и.п.: мяч у груди; 1 – шаг правой ногой вперед; 2- выполнить наклон к носкам ног. Тоже с правой ноги.*  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой.*  *-*за первым и последним  -«змейкой»  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  *- «тройками»*  ***Дыхательное упражнение: № 34. «Полное дыхание»***  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая мяч перед собой вверх. Задержать дыхание. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская мяч и наклоняясь вперед («Ха!»). Медленно выпрямиться  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой,1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. *«Жонглеры»*  Ударить мяч о землю, подбросить стопой правой ноги и поймать в руки, тоже левой ногой.  *Указания: стараться, чтобы мяч не подлетал выше головы и не опускался ниже колена.*  5. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  Ходьба. Бег в колонне  **Ведение мяча поочередно правой и левой ногой** чередовать с бегом в медленном темпе   * по прямой * «змейкой»   *Указания: толкать мяч «щеточкой», легкое касание по мячу.*  **Ведение с ударом мяча в ворота (между конусов)** расстояние 2 м (правой, левой ногой).  Построение в две колонны.  Вести мяч ногой до конуса (расстояние 3 м), затем ударом ноги попасть мячом в «ворота». Обежать «ворота» и вернуться в свою колонну.  *Указания: удар внутренней стороной стопы «щеточкой», остановка мяча – подошвой «магнитиком». В руки мяч не брать.*  Игровые упражнения:  **Эстафета «Футболисты»**  В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 8 м от детей – конусы. По сигналу первые номера каждой команды, ведут мяч правой, левой ногой «змейкой» вокруг кубов. От конуса, игроки ударяют мяч обратно следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки выполнят перебежки, и мяч снова окажется у первого игрока.  *Указания: если мяч не докатывается до финиша, следует довести его и продолжить игру со старта. Мяч ударять внутренней стороной стопы «щечкой».*  **«Кто быстрей»**  Дети строятся в одну шеренгу, у каждого – по мячу. По свистку игроки ведут мяч ногой.  *Указания*:  *вести мяч ногой, стараясь, не наталкиваться друг на друга.*  **Заключительная часть: 1 мин.**  Релаксационное упражнение:  *Указания:* *дети садятся на пол по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Диск 5, трек 5, «Звуки природы».* | футбольные мячи по количеству детей, конусы – 10 шт., футбольные ворота – 2 шт. |
|  | Тема занятия | Содержание занятия | Развивающая среда |
| Месяц | 2 | 3 | 4 |
| **март** | **Занятие № 21, 22, 23, 24**  «Играем в футбол» | **Вводная часть – 3 мин.**  Ходьба в колонне с мячом  - с поворотом туловища вправо, влево (мяч у груди)  - с высоким подъемом колен;  *Указания: Мяч в прямых руках перед собой, достать коленями до мяча, спину держать прямо.*  - наклоны «мяч к носку»  *Указания: и.п.: мяч у груди; 1 – шаг правой ногой вперед; 2- выполнить наклон к носкам ног. Тоже с правой ноги.*  -в полном приседе  *Указания: по возможности спину держать прямо, мяч катить перед собой.*  *-*за первым и последним  -«змейкой»  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  *Указания: стараться доставать коленями до мяча.*  -приставным шагом правым и левым боком вперед  *Указания: подпрыгивать легко и высоко, мяч держать перед грудью*  *- «тройками»*  **№ 22. «Дровосек»**  И.п. – встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-а-а-х! Б-а-а-а-а-х!».  **Основная часть – 26 мин.**  Разминка с мячом  *1.«Ванька-встанька»*  И.п.: стоя ноги скрещены, мяч в прямых руках внизу , 1-2 –сед на пол «по-турецки»; 3-4 –и.п.  2*.«Ванька-встанька»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой,1-2 махом сесть, коснуться мячом носок ног; 3-4 – и.п.  3. *«Сильные ноги»*  И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках над головой 1-2 поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног мяча, 2-3 – и.п.  4. *«Жонглеры»*  Ударить мяч о землю, подбросить стопой правой ноги и поймать в руки, тоже левой ногой.  *Указания: стараться, чтобы мяч не подлетал выше головы и не опускался ниже колена.*  5. «Мяч» Ребенок выполняет прыжки в полном приседе.  **Игра в мини- футбол** | футбольные ворота -2шт  футбольные мячи-15шт,  конусы – 18 шт.  карточки,  жилетки – 16 шт. |
| **апрель** | **Занятие № 25,26,27,28**  **Игра в мини-футбол** | **Разминка**  Ходьба в колонне с мячом  - с поворотом туловища вправо, влево  - с высоким подъемом колен;  -в полном приседе  *-*за первым и последним  -«змейкой»  Бег в колонне  - за первым и последним  *Указания: по свистку быстро выполнять поворот, не наталкиваясь друг на друга, сохранять дистанцию*.  -с высоким подъемом колен  **Дыхательное упражнение № 34. «Полное дыхание»**  **Игра в мини - футбол** | футбольные ворота -2шт  футбольные мячи-1шт,  конусы – 10 шт.  карточки,  жилетки – 16 шт. |

**5. Диагностические задания**

**физической подготовленности к игре в футбол для детей 6-7лет**

оценивается минимальными показателями физической подготовленности детей подготовительной группы, разработанная Волошиной Л.Н. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»

1.Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота)

2.Ведение мяча между кеглями; расстояние между кеглями (ориентировка в пространстве, координация движений).

3.Удары по воротам - 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4 м; размеры ворот -1х2 м.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Двигательные умения** | **Навык сформирован** | **На этапе формирования** | **Не сформирован** |
| 1 | Челночный бег на 30м, делается три попытки | мальчики | | |
| 7,0 и меньше секунд | 7.7-7,1 | 7,8 и больше |
| девочки | | |
| 7,5 и меньше | 7,7-7,4 | 7,8 и больше |
| 2 | Ведение мяча между кеглями; расстояние между кеглями - 2м (ориентировка в пространстве, координация движений). | Выполняет (движения ребенка скоординированы) | Частично выполняет | Не выполняет |
| 3 | Удары по воротам - 5 ударов, расстояние 4м | мальчики | | |
| 5 и выше | 1-4 | - |
| девочки | | |
| 4 и выше | 1-3 | - |

Таблица (начальная):

уровень физического развития детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | 1 | 2 | 3 | Навык сформирован/на этапе формирования/не сформирован |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Оценка:***

Зелёный кружок - самостоятельно выполнил задание

Жёлтый кружок - выполнил, но с помощью взрослого

Красный кружок - не смог выполнить задание

Условные обозначения:

- навык сформирован - навык на этапе формирования - навык не сформирован

**6.Список литературы**

1. Волошина Л.Н. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» - М.: АРКТИ, 2004.

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – Н.Новгород : РА «Квартал», 2012