**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.) | - | - | - | - | - | 281/30 |
| 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 возраста5-6 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 – 05.09.1622.05.17-26.05.17 |
| 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 -31.08.2017В 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 последнимБег 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 мячом1.*«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 последнимБег 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 -2штфутбольные 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 -2штфутбольные 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