

**Автономная некоммерческая организация  
Центр спортивной подготовки  
МГО ВФСО «Динамо»**



«Утверждаю»

Генеральный директор  
АНО ЦСП «Динамо»

О.Ю. Яцына

2023 г.

**Общеразвивающая программа  
«Футбол»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 1000

г. Москва

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Футбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно - силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). С этой целью была разработана программа физкультурно-спортивной направленности по обучению игры в футбол для детей 3-6 лет.

Программа предусматривает обучение начальным навыкам, которые в дальнейшем пригодятся детям, желающим проходить спортивную подготовку в организации в выбранном виде спорта - футбол.

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Игра в футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

На занятиях, параллельно с двигательными заданиями, даются знания по виду спорта, спортивной технике, правилам соревнований, а также знания о здоровом образе жизни, режиме дня, питании и рациональной двигательной активности, о воздействии, направленности и пользе физических упражнений. Занятия предусматривают также формирование положительных качеств личности:

устойчивости устремлений, твердости характера, умении преодолевать трудности, трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

**Цель программы** – формирование двигательной активности, укрепление здоровья, физическое развитие детей при помощи общеразвивающей программы «Футбол».

Программа позволяет выстроить процесс физического и двигательного развития ребенка на несколько лет и тем самым занять его досуг и на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни.

### **Задачи программы**

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на 4 года и предназначена для детей в возрасте от 3 до 6 лет.

В спортивно-оздоровительной группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Этапы подготовки	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов
1 этап (2 года)	3-4	1	3	156
2 этап (2 года)	5-6	1	3	156

### **Отличительные особенности Программы**

- Основной формой организации процесса общеразвивающей программы является учебно-тренировочное занятие, имеющее высокую двигательную плотность. В качестве разгрузочных моментов применяются дыхательные гимнастики, упражнения мягкого воздействия (на внимание, равновесие, координацию), спокойные игры.

- Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. Спортивный азарт, проявляющийся при этом, способствует хорошей мобилизации сил организма и помогает достичь высоких результатов, что само по себе имеет значительный тренирующий эффект, повышает самооценку и заинтересованность в занятиях, мотивацию.

- Тестирование – основная форма подведения итогов реализации программы. Оно помогает определить качество овладения программным материалом за период обучения. Это – вид соревнования не очень высокой значимости, но позволяет достичь хороших результатов за счёт своей непринужденности и привычной, рабочей обстановки.

### Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В течение года дети привыкают к регулярному посещению занятий и самому учебно-тренировочному процессу. Основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) формируются на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Способ проверки – сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и конце спортивного сезона).

### Тестирование по общеразвивающей программе «Футбол» 1-ый этап подготовки:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 3-4 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	30

## Тестирование по общеразвивающей программе «Футбол» 2-ый этап подготовки:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 5-6 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			5	4
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	65

В группе дети приобретают следующие знания и умения:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
6. Умеют оценивать игровую ситуацию.
7. Осуществляют переход от обороны к атаке.
8. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
9. Умеют оценивать свои игровые действия.
10. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
11. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

#### Формы подведения итогов

Итоги тестирования фиксируются в протоколе результатов контрольных испытаний на каждого ребенка. Успешное выполнение тестов, является основанием для зачисления детей на ЭНП-1 отделения футбола.

#### Учебно-тематический план 156 часов: (52 недели по 3 часа)

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоритичес кие занятия.	Практическ ие занятия	Всего
<b>1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2. ОФП:</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
2.1. Упражнения - разминка	1	9	10
2.2. Упражнения общеразвивающие		10	10
2.3. Упражнения на растяжку		10	10
<b>3. Основы футбола:</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>49</b>
3.1. Ознакомление с правилами футбола	1	2	3
3.2 Освоение техники		30	30
3.3 Освоение тактики		16	16
<b>4. Игры, эстафеты</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	<b>65</b>
<b>5.Тестирование, соревнования</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>6. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>150</b>	<b>156</b>

## Содержание программы 1-ый этап

### 1. Теоретическая подготовка

В рамках теоретической подготовки у детей 3—4 лет необходимо:

- формировать культурно-гигиенические навыки (учить детей следить за одеждой и обувью на тренировочном занятии, знакомить с частями тела);
- воспитывать интерес к различным видам физических упражнений, развивать предпосылки к участию в соревновательной деятельности;
- знакомить с физкультурно-спортивным инвентарем и оборудованием для игры в футбол;
- познакомить детей с названием, особенностями, условиями игры в футбол (играем с мячом ногами);
- развивать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем;
- объяснять правила поведения и соблюдения техники безопасности в физкультурно-спортивном зале.

Основной формой передачи элементарных знаний служат беседа, слайд-программы, книги с иллюстрациями, мультфильмы о футболе. Краткая беседа может быть проведена перед началом практических занятий. Во время занятий следует давать краткие пояснения к заданиям, например: «Это упражнение поможет укрепить мышцы ног». Кроме того, теоретические знания могут передаваться на специально организованных познавательных занятиях.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Для укрепления здоровья, а в дальнейшем достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности детей. Под физической подготовленностью понимается уровень развития физических качеств, координационных способностей и сформированных двигательных умений. Всесторонняя физическая подготовка вызывает необходимую перестройку всех физиологических функций, обеспечивает гармоничное развитие организма в целом и является той основой, без которой невозможно в дальнейших занятиях футболом овладение детьми всем арсеналом технических приемов и тактических действий в этом виде спорта.

Этот вид подготовки является основным содержательным компонентом Программы. Для детей 3—4 лет в содержание ОФП входят формирование и совершенствование основных движений, а также развитие таких физических кондиций, как сила, общая выносливость, гибкость, быстрота.

Основными средствами ОФП являются основные виды движений, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, подвижные игры.

### **Основные виды движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена; в колонне по одному, по два, парами; ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Бег.** Бег обычный, на носках; подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (с остановками, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бег по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50—60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Лазание и ползание.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них, подлезание в обруч; перелезание через скамейку.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча друг другу, между предметами; метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5—5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой рукой (на расстояние 1,5—2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5—2 м) правой и левой рукой (расстояние — 1—1,5 м); ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние — 70—100 см), бросание мяча вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча (2—3 раза подряд).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах, на месте, с продвижением вперед (расстояние 2—3 м), из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15—20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4—6 линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25—30 см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево, переступанием.



## ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для туловища, развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мелкие предметы.

## ***Подвижные игры***

Грамотный подбор сюжетных и бессюжетных игр, подвижных игр с правилами позволяет развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Важно подбирать игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учитывая направленность двигательной деятельности на футбол, включать в практические занятия подвижные игры с мячом.

**Игры с бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**Игры с прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

**Игры с подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».

**Игры с бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**Игры на ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **3. Школа мяча: простейшие умения технико-тактической подготовки**

Учитывая, что программный материал дошкольного учреждения предусматривает обучение игре в футбол только со старшей группы, для детей младшей возрастной группы содержание раздела носит *характер пропедевтики*, т. е. предварительно обучающего, подготовительного курса к обучению игре в футбол.

К простейшим приемам техники игры относятся:

- *перемещения*: ходьба, медленный бег, бег с небольшими ускорениями;
- *удары по мячу*: внутренней частью стопы, носком стопы по неподвижному, катящемуся мячу;
- *приемы мяча*: подошвой и внутренней стороной стопы;
- *ведение мяча*: последовательными толчками внутренней стороной стопы, носком — правой и левой ногой;
- *вбрасывание мяча*: двумя руками из-за головы сверху.

Перечисленные технические приемы согласуются с программным материалом для дошкольных общеобразовательных учреждений.

В раздел программы включаются общеразвивающие упражнения с мячом, катание, бросание, ловля, метание мяча, а также подвижные игры с преимущественным включением игр с мячом, в которых к концу учебного года можно моделировать игровые ситуации.

### **Содержание программы 2-ой этап**

#### **1. Теоретическая подготовка**

В рамках теоретической подготовки у детей 5—6 лет необходимо продолжать:

- формировать культурно-гигиенические навыки (учить детей следить за одеждой и обувью на тренировочном занятии, расширять объем знаний о человеческом организме, о влиянии физических упражнений на здоровье человека, режиме дня, питания спортсмена);
- закреплять правила поведения и соблюдения техники безопасности в физкультурно-спортивном зале;
- воспитывать интерес к соревновательной деятельности в футболе;

- знакомить с физкультурно-спортивным инвентарем и оборудованием для игры в футбол;
- расширять объем знаний об особенностях игры в футбол, правилах игры в футбол.

Формами передачи элементарных знаний, как и в предыдущей возрастной группе, служат беседа, слайд-программы, книги с иллюстрациями, мультфильмы о футболе (адреса сайтов о фильмах для детей по футболу даны в Приложении 3).

Краткая беседа может быть проведена перед началом практических занятий. Теоретические знания также могут передаваться по ходу выполнения упражнений или на специально организованных познавательных занятиях.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Этот вид подготовки, как и для детей 3—4 лет, является основным содержательным компонентом Программы. В ОФП входит формирование и совершенствование основных движений, а также развитие таких физических кондиций, как сила, общая выносливость, гибкость, быстрота, необходимых начинающему футболисту.

Основными средствами ОФП являются основные виды движений, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, подвижные игры.

### ***Основные виды движения***

**Ходьба.** Ходьба на носках (руки за головой), пятках, с высоким подниманием колена, на наружной стороне стоп, перекатом с пятки на носок, мелким, широким шагом; с выполнением различных заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в колонне, по прямой, с поворотами, ходьба в разных направлениях, ходьба в чередовании с бегом, прыжками.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, с изменением темпа, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (с остановками, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бег по сигналу в указанное место); бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну, бег с препятствиями, челночный бег 3 x 5 м, к концу года 3 x 10 м; бег на скорость 30 м, непрерывный бег в течение 1—1,5 мин, к концу года до 2 мин в среднем темпе.

**Лазание и ползание.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, вокруг них, пролезание в обруч разными способами; перелезание через скамейку.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча, обручей друг другу, между предметами; бросание мяча друг другу снизу из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками (3—4 раза подряд, к концу года — не менее 10 раз), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее пяти раз, к концу года отбивание мяча в движении); метание предметов на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 3,5—10 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м, к концу года — 3—4 м), в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м, к концу года — 3—4 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах (20—40 прыжков два-три раза подряд в чередовании с ходьбой), на месте, с продвижением вперед (расстояние 2—4 м), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 20—25 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через четыре — шесть линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между линиями 40—50 см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 70—80 см, прыжки с короткой, длинной скакалкой.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние — 15—10 см), по линии, по веревке, скамье (с перешагиванием предметов, с поворотами, руки в различных положениях). Сохранение равновесия, стоя на носках, стоя на одной ноге, в кружении в обе стороны, закрыв глаза, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения в колонну по два, по три, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом, размыкание в колонне, на вытянутые руки вперед; в шеренге, в круге на вытянутые руки в стороны. К концу года построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, расчет на первый — второй, перестроение в колонну по два, по три.

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад, круговые движения руками, закладывать руки за голову, поднимать руки через стороны вверх, сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Поднимать и опускать плечи; разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны

**Упражнения для туловища, развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны вперед, стоя у гимнастической стенки, взявшись за рейку на уровне пояса, наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением заданий, наклоны вперед — руки на поясе, руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях. Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять, опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Опускать и поворачивать голову в стороны. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамье.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу вперед на пятку, на носок. Выполнять полуприседания (четыре — пять раз подряд). Приседать, держа руки на поясе, вперед, в стороны, вверх, за головой. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Поднимать прямые ноги вперед (махом). Захватывать и переключать предметы с места на место пальцами ног. Выполнять выпады вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

### ***Упражнения с элементами футбола***

Детям пяти лет доступно: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Детям шести лет можно: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

### ***Подвижные игры***

В подвижных играх продолжают развивать двигательную активность детей, психофизические качества, пространственную ориентировку; воспитывают самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучают к выполнению правил без напоминания педагога; развивают творческие способности детей (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

### **3. Техническая подготовка**

Старшие дошкольники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы многие подвижные игры; возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Они способны понимать задачу, поставленную педагогом. Это обуславливает усложнение программного материала в катании, бросании, ловле, метании мяча, а, следовательно, и в технической подготовке юных футболистов. Техника футбола включает технику передвижения и технику владения мячом.

К основным приемам техники игры в работе с дошкольниками 5—6 лет относятся перемещения, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

**Перемещения.** Перемещение футболиста осуществляется в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорениями, бега спиной вперед, прыжков.

**Удары по мячу.** Ребенок может выполнять удар по мячу серединой подъема, а также внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

**Приемы мяча.** Приемы мяча осуществляются разными способами: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, носком, грудью и др.

**Ведение мяча** — это последовательные толчки внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, подошвой, одной или поочередно: то правой, то левой ногой.

**Отбор мяча.** При отборе мяча, нужно приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда тот потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Важно предупреждать детей о технике безопасности и возможных травмах, если мяч отбирать неосторожно.

**Вбрасывание мяча** из-за боковой линии с места, из положения «ноги вместе», параллельного расположения ступней ног.

**Приемы игры вратаря.** Ловля мяча, ведение ногой, отбивание мяча с целью защиты ворот.

Указанные приемы техники дошкольного футбола хорошо совершенствуются в подвижных играх и в процессе самой игры в футбол. Дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Поэтому необходимо учиться искать и выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом. Содержание игр, игровых заданий для совершенствования техники футбола для детей 5—6 лет дано в гл. 2.

#### **4. Соревнования, тестирования**

*Теоретическая часть.* Разъяснение правил тестирования. Обсуждение итогов.  
*Практическая часть.* Тестирование по общей физической подготовке.

#### **Физкультурно-спортивные развлечения и праздники**

Для закрепления материала и устойчивого интереса к занятиям футболом с детьми должны проводиться физкультурно-спортивные развлечения и праздники. В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы. К праздникам желательно подключать родителей детей.

#### **Методическое обеспечение**

##### ***Основные требования к работе группы:***

1. Состав группы комплектуется из детей примерно одинакового уровня физической подготовленности 3-6 лет. Мальчики и девочки занимаются вместе.
2. Содержание занятий имеет широкое комплексное воздействие на все функции организма и способствует укреплению здоровья.
3. Средства, методы и организационные формы, используемые в занятиях, соответствуют возрастным, биологическим и психологическим особенностям, а также физической подготовленности и интересам занимающихся.
4. Занятия должны проводиться с соблюдением норм и правил безопасности и максимально соответствовать повышению уровня здоровья и, соответственно, качества жизни ребенка.

В группе занимающейся по программе закладываются основы техники бега и владения мячом.

Значительное внимание уделяется воспитанию выносливости. В последующие годы занятий приобретенные навыки развиваются, совершенствуются и закрепляются, обогащается их арсенал. Физические качества ребят получают свое развитие в процессе занятий, с возрастом улучшается координация движений, двигательная подготовленность и физические возможности. Уровень физической подготовленности контролируется тестами и результатами на соревнованиях.

Медицинские осмотры обучающихся проводится один раз в год в поликлинике по месту жительства, предоставляя тренеру-преподавателю справку от участкового педиатра.

Работа ведется в тесном сотрудничестве с родителями занимающихся, что позволяет отслеживать состояние детей, предупреждая негативные проявления физической утомленности, психологической усталости, контактов с заболевшими. Кроме того, необходимо подсказывать, как кормить тренирующегося ребенка, какую давать воду и нужно ли это делать до, после и во время занятия, как лучше организовать распорядок дня, чтобы спортивные занятия не шли в ущерб ни здоровью, ни учебе.

В группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, и основным критерием при приеме является возраст и физическая подготовленность. Хотя отбор в группу весьма условен, тем не менее на каждой ступени к занимающимся предъявляются определенные требования с тем, чтобы группа была возможно более однородной по подготовленности.

Чередование видов, объем и характер двигательной деятельности, предусмотренные программой, предопределяют разносторонность воздействия тренировок на развитие двигательных возможностей. В связи с этим при планировании занятий необходимо совершенно отчетливо представлять все особенности детского организма, учитывать возрастные особенности каждой группы, принимать во внимание различие по полу и степени подготовленности.

Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед до начала или после окончания практической части занятий, иногда соответствующие сведения сообщаются по ходу выполнения упражнений практической части.

Тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по пройденному материалу. Контрольные нормативы составляются преподавателем, ведущим занятия, согласно объему и характеру пройденного материала и включают 5-6 упражнений. Уровень физической подготовленности определяется по результатам, показанным во всех изучаемых видах испытаний. Все показанные занимающимися спортивно-технические результаты заносятся в журнал. Это позволяет следить за совершенствованием в определенном виде двигательной деятельности и учитывать всесторонность физического развития при переходе на следующую ступень спортивной подготовки по программе.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- футбольное поле
- инвентарь, оборудование (мячи, фишки, скакалки и т.д.)



## *Литература*

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК, Изд.: 2-е, испр. и доп. М.: ФИС, 1976.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 59 с.
3. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования. М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007.
5. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
6. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254с.
7. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренер - Москва, 2007 г.
8. Спирин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г.