

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята Педагогическим советом ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга Протокол от <u>31.08.2026</u> № <u>1</u>	Утверждена Приказ от <u>01.09.2026</u> № <u>58</u> Заведующий ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга _____ А.В. Михайлина
--	---

Подписано цифровой подписью: Заведующий ГБДОУ
детский сад №1 Михайлина А.В.
Дата: 2026.10.07 09:11:40 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
по ОФП с элементами футбола «Юные футболисты»**

Срок реализации – 1 год
Количество часов в год: 44 часов (66 занятий)
Возраст обучающихся: 4-5 лет и 6-7 лет

Разработчик:
Павлов Игорь Германович
Педагог дополнительного образования
Тренер-преподаватель по футболу

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята Педагогическим советом ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга Протокол от _____ № _____	Утверждена Приказ от _____ № _____ Заведующий ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга _____ А.В. Михайлина
---	---

**Дополнительная общеразвивающая программа
по ОФП с элементами футбола «Юные футболисты»**

Срок реализации – 1 год
Количество часов в год: 44 часов (66 занятий)
Возраст обучающихся: 4-5 лет и 6-7 лет

Разработчик:
Павлов Игорь Германович
Педагог дополнительного образования
Тренер-преподаватель по футболу

Содержание программы

Название раздела	Страницы
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3 – 12
1.1 Пояснительная записка: • Направленность дополнительной образовательной программы • Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность • Цель и задачи дополнительной образовательной программы • Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы • Сроки реализации дополнительной образовательной программы • Формы и режим занятий • Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы	3 – 8
1.2 Ожидаемый результат и способы определения их результативности	8 – 12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12 – 22
2.1 Учебный план	12
2.2 Календарный учебный график	12 – 13
2.3 Рабочая программа педагога	13 – 22
2.3.1 Учебно-тематический план. Младшая и средняя группа: 4-5 лет	13 – 17
2.3.2 Учебно-тематический план. Старшая и подготовительная группа 6-7 лет	18 – 22
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	23 – 36
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	23
3.2 Организационно-педагогические условия реализации программы и методическое обеспечение	23 – 36
3.2.1 Печатные и электронные образовательные информационные ресурсы	24
3.2.2 Список литературы	24
Приложение № 1. Футбольные термины в алфавитном порядке	25 – 26
Приложение № 2. Игры с элементами футбола	27 – 36

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

«Юные футболисты» - программа дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста физкультурно-спортивной направленности по овладению навыками игры в футбол.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст от рождения ребёнка до поступления в школу – это наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребёнка в этот период быстро растёт и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды ещё низка, ребёнок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДООУ кружка по футболу. Футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в футбол.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, честность, тем самым развивает качества, так необходимые ребёнку во взрослой жизни.

Новизна

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в футбол. Программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчёте на объединение обучающихся).

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками футбол занимает видное место. И это не случайно. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы - обучение навыкам игры в футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающих элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личные задачи адекватные возрасту, умеющий работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Обучение дошкольников, занимающихся в кружке футбол, составляют единый педагогический процесс, задачами которого являются:

Образовательные задачи:

- ✓ Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения) способности детей дошкольного возраста.
- ✓ Развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.
- ✓ Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области футбола.
- ✓ Обучать технико-тактическим приёмам игры на основе базовых элементов.

Воспитательные задачи:

- ✓ Формировать мотивацию здорового образа жизни.
- ✓ Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Оздоровительные задачи:

- ✓ Развивать физические качества дошкольников.
- ✓ Укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счёт повышения их двигательной активности.
- ✓ Формировать социальное партнёрство между преподавателями и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Особенности физического развития детей четвёртого года жизни

- Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.
- Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.
- Быстрота роста на 4-м году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.
- Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.
- Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.
- Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, в результате нарушается осанка. Это отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Нагрузка для детей должна быть равномерной на все части тела.
- Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.
- Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.
- Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо при условии посильных нагрузок.
- О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.
- Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.
- Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.
- Процессы возбуждения и торможения в коре головного легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают.
- Приобретённые на физкультурных занятиях умения должны реализовываться в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития пятого года жизни.

- Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют

соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок продлевает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

➤ Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

➤ Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

➤ Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Особенности развития детей шестого года жизни

➤ Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

➤ Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому очень важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц-разгибателей.

➤ Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Игры с мячом в том числе способствуют развитию этих мышц.

➤ Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

➤ Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

➤ По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

➤ У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

➤ У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют упражнения по тактической подготовке.

➤ Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

➤ Дети способны выполнять физические упражнения по своей инициативе, пытаются самостоятельно преодолевать трудности в освоении сложных движений. Им доступна коллективная форма физкультурных соревнований

Программа рассчитана на старший дошкольный возраст (4-7 лет).

Программа включает в себя:

➤ Спортивно-оздоровительный блок.

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

- сюжетные, подвижные и малоподвижные игры с мячом;
- спортивно-силовые упражнения;
- подражательные упражнения.

➤ Блок начальной (предварительной) подготовки детей.

Основными видами данной деятельности являются:

- отработка удара по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма;
- остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром;
- ведение мяча - средней и внешней частью подъёма; обманным движениям «уходом», «финты»;
- отбор мяча - отбивание ногой в выпаде;
- забивание мяча в ворота.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Образовательная деятельность в рамках дополнительной общеобразовательной программы рассчитана на 1 год с возможностью пролонгации на следующий. Обучение дошкольников происходит поэтапно, на основе программы, содержащей практический и теоретический материал.

Формы, методы, средства и режим занятий.

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.
- Содержание занятия отвечает конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой.
- Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучение техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико- тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнения для развития физических качеств;
- наглядные методы обучения (демонстрация, показ).

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования;
- спортивные праздники;
- развлечения;
- досуг.

1.2 Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Задачи обучения в младшей и средней возрастной группе (4-5 лет)

1. Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
3. Развитие физических качеств ребёнка.
4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

К завершению образовательной программы дети младшей и средней возрастной группы (4-5 лет)

1. знают и понимают:
 - 1.1 спортивные игры с мячом;
 - 1.2 футбол, как вид спорта;
 - 1.3 основные термины футбола.

2. умеют:
 - 2.1 отбивать мяч левой и правой ногой;
 - 2.2 передавать мяч товарищу;
 - 2.3 вести мяч ногой по прямой, змейкой, с изменением направления;
 - 2.4 забивать мяч в ворота с места и в движении;
 - 2.5 играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

Задачи обучения в старшей и подготовительной группе (6-7 лет)

1. Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, учить командным взаимодействиям.
2. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.
3. Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
4. Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

К завершению образовательной программы дети в старшей и подготовительной группе (6-7 лет)

1. знают:
 - 1.1 правила игры в футбол;
 - 1.2 футбольные термины;
 - 1.3 простейшие схемы движения на поле с мячом;
 - 1.4 способы отбирания мяча и обманных движений.
2. умеют:
 - 2.1 вести мяч по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе;
 - 2.2 бить мяч по воротам правой и левой ногой, с места и в движении;
 - 2.3 делать передачи (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении;
 - 2.4 действовать в команде, соблюдать правила игры;
 - 2.5 отбирать мяч у соперника, применять обманные движения при ведении мяча.

Оценка индивидуального развития детей производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Данное мероприятие даёт возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определённые моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии.

Мониторинг физического развития детей

ФИО ребёнка

№	Физические качества	Возраст ребёнка								
Скоростные способности										
1.	Бег на 10 м.									
2.	Бег на 30 м.									
Координационные способности										
4.	Челночный бег 3х10м.									
Скоростно-силовые способности										
5.	Прыжок в длину с места									
Сила										
6.	Бросок набивного мяча из-за головы стоя									
Умение владеть мячом										
1.	Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой									
2.	Ведение мяча по прямой									
3.	Ведение мяча змейкой и с изменением направлением									
4.	Удар по воротам									
5.	Передача мяча ногой друг-другу									
6.	Участие в игре футбол с соблюдением правил игры									
	Уровень:									

Бег 10 метров (сек)

Высокий - 2,1 сек.

Средний - 2,3 сек.

Низкий - 2,5 более сек.

Бег 30 метров (сек)

Высокий - 6,3 сек.

Средний - 6,5 сек.

Низкий - 7,0 и более сек.

Челночный бег 3х10м

Высокий - 7,4 сек.

Средний - 7,6 сек.

Высокий - 8,0 и более сек.

Прыжок в длину с места

Высокий - 140 см.

Средний - 120 см.

Низкий - 100 и ниже.

Бросок набивного мяча из-за головы стоя

Высокий - 300 см.

Средний - 260 см.

Низкий - 175 и меньше см.

Удар по неподвижному мячу

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий.

Средний - из 5 ударов 3 попадания.

Низкий - из 5 ударов 2 и менее попаданий.

Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Высокий - ведёт мяч не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий - ведёт мяч с частыми потерями.

Удар по воротам:

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий.

Средний - из 5 ударов 3 попадания.

Низкий - из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

Передача мяча друг-другу:

Высокий - из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Средний – из 5 передач 3 правильных.

Низкий - из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебный план

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего типа. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной

Подготовительная (вводная) часть

Общая и специальная разминка.

Продолжительность: 10 мин. Включает строевые упражнения различные виды ходьбы и бега ОРУ.

Основная часть

Техническая подготовка (техника передвижения и владения мячом).

Тактическая подготовка.

Продолжительность: 20 мин. Работа с мячом – 10 мин. Подвижная игра – 10 мин.

Заключительная часть

Продолжительность: 10 мин. Включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятия утомления.

Режим занятий:

2 раза в неделю продолжительностью - 40 минут

2.2 Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы дошкольного возраста	
	Младшая и средняя (4-5 лет)	Старшая и подготовительная (6-7 лет)
Режим работы	17.00-17.40	18.00-18.40
Количество групп	1	1
Режим работы	17.00-18.40	

Начало учебного года	05.10.2026
Окончание учебного года	23.05.2026
Продолжительность учебного года	33 недели
Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Продолжительность занятия	40 минут
Сроки проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы	с 21.12.2026 г. по 25.12.2026 г. с 17.05.2027 г. по 21.05.2027 г.
Праздничные, выходные (нерабочие) дни	в соответствии с производственным календарём на 26/27 год: 04.11.2026 День народного единства 31.12.2026 - 08.01.2027 - новогодние каникулы 22.02.2027-23.02.2027 – День Защитника Отечества 08.03.2027 – Международный женский день 01.05.2027-10.05.2027 – День весны и труда 09.05.2027 – 10.05.2027 – День Победы

2.3 Рабочая программа педагога

2.3.1 Учебно-тематический план. Младшая и средняя группа: 4-5 лет.

№ п/п, время	Тема занятия	Содержание (теория, практика)
1 неделя 2 x 40 мин	Знакомство с детьми и вводная беседа о футболе	Теория: Знакомство. Беседа на тему: «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире». Практика: Проверка способностей: ведение мяча по прямой, удары по воротам. Пробная игра в футбол.
2 неделя 2 x 40 мин	Закрепление знакомства. Учимся играть в футбол	Теория: Закрепление знакомства. Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол). Техника владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Практика: Игра в футбол.
3-4 неделя 40 мин	Диагностика	Практика: Проведение тестовых мероприятий для определения уровня начальных умений
5 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча	Теория: Основные термины футбола. Практика: Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения.

6 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча	Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу. Остановка мяча подошвой после передачи партнёра.
7 неделя 2 x 40 мин	Удар по мячу	Теория: Беседа о правилах игры и технике удара по мячу Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу.
8 неделя 2 x 40 мин	Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу	Практика: Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.
9 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча	Практика: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления.
10 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Практика: Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игровые упражнения. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. Подвижная игра.
11 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игровые упражнения. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. Подвижная игра. Игра в футбол.
12 неделя 2 x 40 мин	Ведение с изменением направления, передача мяча	Теория: Повторение основных правил игры в футбол. Практика: Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игровые упражнения. «Вокруг света». «Не выпускать мяч из круга». Подвижная игра. Игра в футбол.
13 неделя 2 x 40 мин	Передача мяча, ведение	Практика: Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игровые упражнения. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята» - дети делятся на тройки. Каждая тройка встает треугольником, расстояние между ребятами — около 3 метров. Остановка и перепасовка мяча по часовой/против часовой стрелки Подвижная игра. Игра в футбол.

14 неделя 2 x 30 мин	Техника владения мячом	Практика: Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игровые упражнения. Броски и ловля мяча для вратаря, отработка точности пасов для игроков в поле. Подвижная игра. Игра в футбол.
15 неделя 2 x 40 мин	Техника владения мячом	Теория: Повторение основных терминов в футболе. Практика: Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игровые упражнения. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку футболиста), «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча. Подвижная игра. Игра в футбол.
16 неделя 2 x 40 мин	Техника передвижения	Практика: Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игровые упражнения. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. Подвижная игра. Игра в футбол.
17 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	Практика: Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игровые упражнения «Туннель» прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. Подвижная игра. Игра в футбол.
18 неделя 2 x 40 мин	Ведение с последующим ударом по воротам	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игровые упражнения. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча. Подвижная игра. Игра в футбол.
19 неделя 2 x 40 мин	Ведение с последующим ударом по воротам	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игровые упражнения. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. Подвижная игра. Игра в футбол.

20 неделя 2 x 40 мин	Челночный бег	Практика: Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игровые упражнения. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. Подвижная игра. Игра в футбол.
21 неделя 2 x 40 мин	Передача, развитие равновесия	Практика: Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игровые упражнения. «Колобок»: все участники образуют круг и размыкаются на вытянутые руки. В центр круга становится водящий. Дети перекатывают мяч друг другу только ногами по земле. Важное правило: они не должны касаться мяча руками. Направление можно менять, пересекать круг, делать обманные движения. Задача водящего – задержать мяч. Он может коснуться его ногой или рукой, либо выбить за пределы круга. Подвижная игра. Игра в футбол.
22 неделя 2 x 40 мин	Прыжки из стороны в сторону, подъём мяча	Практика: Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игровые упражнения. «Головой удерживая мяч». Подвижная игра. Игра в футбол.
23 неделя 2 x 40 мин	Передача мяча в тройках, прыжки	Практика: Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игровые упражнения. «Головой удерживая мяч». Подвижная игра. Игра в футбол.
24 неделя 2 x 40 мин	Ведение с ударом	Практика: Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. Подвижная игра. Игра в футбол.
25 неделя 2 x 40 мин	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Практика: Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Подвижная игра. Игра в футбол.
26 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игровые упражнения. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. Подвижная игра. Игра в футбол.

27 неделя 2 x 40 мин	Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игровые упражнения. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. Подвижная игра. Игра в футбол.
28 неделя 2 x 40 мин	Скоростное ведение по прямой	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игровые упражнения. «Не задень предмет», «Быстро за мячом». Подвижная игра. Игра в футбол.
29 неделя 2 x 40 мин	Игра	Теория: Правила игры в футбол. Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.
30 неделя 2 x 40 мин	Отработка техники и точности ударов по мячу	Практика: «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. Подвижная игра. Игра в футбол.
31 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча и удары по воротам Диагностика	Практика: Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4 м., размеры ворот – 1 x 2 м). Скоростные и силовые упражнения
32 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	Практика: бег 10; 30 м., Челночный бег 3x10 м., прыжки в длину с места, бросок мяча из-за головы стоя. Подвижная игра. Игра в футбол.
33 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	Практика: удары по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой, змейкой и с изменением направления; удары по воротам, выполнение точности передач Подвижная игра. Игра в футбол.
Всего: 66 занятий, 44 часов		

Учебно-тематический план. Старшая и подготовительная группа 6-7 лет.

№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
1 неделя 2 х 40 мин	Простейшие правила игры	Теория: Знакомство. Беседа на тему: «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире». Беседа по правилам игры. Основные элементы техники игры. Практика: Игра в футбол.
2 неделя 2 х 40 мин	Как избежать травматизма?	Теория: Беседа на тему: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Практика: Игра в футбол.
3-4 неделя 2 х 40 мин	Диагностика	Практика: бег 30; 50 м., Челночный бег 3х10 м., прыжки в длину с места, бросок мяча из-за головы стоя. Подвижная игра. Игра в футбол.
5 неделя 2 х 40 мин	Ведение мяча	Теория: Футбольные термины. Практика: Игровые упражнения: «Подскок», «Поймай мяч». Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. Подвижная игра. Игра в футбол.
6 неделя 2 х 40 мин	Понятие аут. Вбрасывание мяча из-за боковой	Теория: Футбольный термин аут. Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя из - за головы. Метание малого мяча в цель, броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча друг другу вперед - вверх от головы двумя руками в приседе. Игровые упражнения: «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». Подвижная игра. Игра в футбол.
7 неделя 2 х 40 мин	Понятие угловой удар. Навесы и розыгрыш углового	Теория: Футбольный термин угловой удар. Практика. Игровые упражнения: ввод мяча с угла поля. Навесы и варианты розыгрыша Подвижная игра. Игра в футбол.
8 неделя 2 х 40 мин	Штрафной и свободный удар	Теория: Понятие штрафного и свободного удара. Игровые упражнения. Исполнение штрафного и свободного удара. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Подвижная игра. Игра в футбол.

9 неделя 2 x 40 мин	Скоростное ведение с остановкой и изменением направления	Практика: отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди коленях, спиной друг к другу. «Не задень предмет», «Быстро за мячом». Игровые упражнения. «Переноска мячей». «Не задень предмет», «Быстро за мячом». Ведение мяча. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Подвижная игра. Игра в футбол.
10 неделя 2 x 40 мин	Техника передвижения. Скоростное ведение	Теория: Как правильно бегать и рассчитывать свои силы Практика: Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игровые упражнения. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. Подвижная игра. Игра в футбол.
11 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу	Практика: Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игровые упражнения. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего. «Чей мяч дальше? ». Подвижная игра. Игра в футбол.
12 неделя 2 x 40 мин	Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игровые упражнения. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча. Игровая задача: не потерять мяч, ведение мяча с передачи. Подвижная игра. Игра в футбол.
13 неделя 2 x 40 мин	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Практика: Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игровые упражнения. «Точный удар», «Кто больше отобьет». Подвижная игра. Игра в футбол.
14 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игровые упражнения. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях

		«Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». Подвижная игра. Игра в футбол.
15 неделя 2 х 40 мин	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игровые упражнения. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». Подвижная игра. Игра в футбол.
16 неделя 2 х 40 мин	Игра в футбол по заданию	Практика: Игровые упражнения. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.
17 неделя 2 х 40 мин	Игра в футбол по заданию	Практика: Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игровые упражнения. «Передал - садись» - броски и ловля мяча. «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку футболиста. Подвижная игра. Игра в футбол.
18 неделя 2 х 40 мин	Ведение с обманными движениями	Практика: Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игровые упражнения. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. Подвижная игра. Игра в футбол.
19 неделя 2 х 40 мин	Координация и равновесие	Практика: Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игровые упражнения. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. Подвижная игра. Игра в футбол.
20 неделя 2 х 40 мин	Передача мяча в парах, открывание	Теория: Передача и открывание. Для чего нужно. Что быстрее футболист или мяч? Практика: Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игровые упражнения. «Лови, бросай – падать не давай». «Туннель» -прокатывание мяча между ног. «Меткий стрелок». Подвижная игра. Игра в футбол.

21 неделя 2 x 40 мин	Передача мяча в движении, открывание.	Практика: Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). Подвижная игра. Игра в футбол.
22 неделя 2 x 40 мин	Ведение с последующим ударом в цель	Практика: Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол.
23 неделя 2 x 40 мин	Ведение мяча с препятствиями	Практика: Игровые упражнения. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол.
24 неделя 2 x 40 мин	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Практика: Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке. Игровые упражнения. «Кто быстрее?». Подвижная игра. Игра в футбол.
25 неделя 2 x 40 мин	Элементы игры в футбол	Практика: Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от стены. Игра в зайчика 3х1. Подвижная игра. Игра в футбол.
26 неделя 2 x 40 мин	Как достичь положительного результата?	Теория. Беседа на тему как достичь положительного результата Практика: Игра по упрощенным правилам 3 на 3
27 неделя 2 x 40 мин	Развитие координации, техника владения мячом	Практика: Бег по координационной лесенке. Подвижная игра. Игра в футбол.
28 неделя 2 x 40 мин	Игра	Теория: Спорт - это здоровье. Здоровый образ жизни Практика: Игра по упрощенным правилам 1 на 1
29 неделя 2 x 40 мин	Игра	Теория: Цель футбольной команды Практика: Игра по упрощенным правилам 4 на 4
30 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	Практика: Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой). Удар по воротам – (расстояние 4-5 м, размеры ворот – 1х2 м).
31 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	

32 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	
33 неделя 2 x 40 мин	Диагностика	
Всего: Всего: 66 занятий, 44 часов		

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Наименование кабинета/ площадки	Средства обучения	Кол-во
1. Спортивный зал в здании ДОУ (сетки на окна обязательны) 2. Уличная спортивная площадка на территории ДОУ	1. футбольные ворота DFC 4ft Portable Soccer GOAL319A (122 x 61 x 91,4 см) или PROXIMA JC-0120 (120 x 80 x 60 см)	2
	2. сетка для футбольных ворот	2
	3. футбольные мячи размер 5 облегчённая версия	10
	4. сетка для мячей	1
	5. вратарские перчатки	4
	6. фишки разметочные	10
	7. конусы	10
	8. скамейка гимнастическая	1
	9. обручи гимнастические	10
	10. лестница координационная	2

**Открыт набор детей в футбольную секцию! Приглашаем мальчиков и девочек с 5 до 14 лет.
Тренировки 3 раза в неделю**

3.2 Организационно-педагогические условия реализации программы и методическое обеспечение

3.2.1 Печатные и электронные образовательные информационные ресурсы

Печатные	Электронные
Правила игры в футбол FIFA 2026-2027	Методическое пособие «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола»
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Джон Джармен «Футбол для юных»
Д.С. Николаев, В.А. Шальнов «Начальное обучение футболу»	М. Кук «101 упражнение для юных футболистов»
Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, Ю.М. Исаенко «Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе ДОУ»	Методическое пособие «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола»
Н.И. Николаева «Школа мяча»	
Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников»	
Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	
Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»	
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»	
С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»	

3.2.2 Список литературы:

- 1) Правила игры в футбол FIFA 2026-2027
- 2) Л.Н Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
- 3) Джон Джармен «Футбол для юных»
- 4) Д.С. Николаев, В.А. Шальнов «Начальное обучение футболу»
- 5) Веревкин М.П. «Мини футбол на уроке физической культуры» -М.: ТВТ Дивизион, 2006 г
- 6) Голомазов С.В «Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мяча вратарями» -М.: ТВТ Дивизион, 2006г.
- 7) Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
- 8) Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. - М.: АСТ; Астрель, 2006. -296 с
- 9) Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 9) Андреев СЛ. Футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
- 10) Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.
- 11) Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 12) Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2007. -255 с.
- 13) Юный футболист: Учеб, пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- 14) Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008. - 264 стр.
- 15) Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера)
- 16) Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя дет, сада-М.: Просвещение, 2002г.
- 17) Николаева Н.И. «Школа мяча» -издательство «Детство-пресс», 2012г.

Список футбольных терминов по алфавиту

- 1) **Арбитр** – футбольный судья
- 2) **Атака** – продвижение футболистов с мячом к воротам соперника
- 3) **Аут** – выход мяча за боковую линию поля
- 4) **Боковая линия** – край футбольного поля
- 5) **Бомбардир** – игрок, забивающий большое количество мячей
- 6) **Бровка** – край поля
- 7) **Бутса** – обувь футболистов для игры, имеющая несколько шипов
- 8) **Вбрасывание мяча** – прием, в ходе которого игрок должен руками ввести мяч из-за боковой линии
- 9) **Висеть на сопернике** – плотно опекаль футболиста команды противника
- 10) **Вратарь** – игрок, защищающий ворота команды
- 11) **Вратарская площадь** – площадь вблизи ворот, внутри штрафной площади, где запрещен любой контакт игроков соперников с вратарем
- 12) **Второй этаж** – игра головой
- 13) **Вынос** – сильный удар по мячу, игроком обороняющейся команды с целью послать мяч как можно дальше от своих ворот
- 14) **Гол** – пересечения мячом линии ворот, в случае если не были нарушены правила игры
- 15) **Голкипер** – вратарь
- 16) **Девятка** – верхний правый или левый угол футбольных ворот
- 17) **Дисквалификация** – запрет игроку или команде принимать участие в официальных матчах на определенный срок
- 18) **Дополнительное время** – время, назначенное, после прохождения двух таймов, при ничейном результате с целью выявить победителя встречи. Обычно 2 тайма по 15 минут
- 19) **Жеребьевка** – событие, в ходе которого определяется порядок выступления футбольных команд в соревновании
- 20) **Замена** – уход с поля одного игрока команды и выход на его место другого
- 21) **Защитник** – футболист, играющий в оборонительной линии
- 22) **Капитан** – игрок команды, выполняющий роль ее лидера, на поле он носит повязку на руке
- 23) **Крайний защитник** – игрок, выступающий в оборонительной линии команды на одном из флангов
- 24) **Линия ворот** – линия, при пересечении которой мячом, засчитывается гол
- 25) **Матч** – состязание между двумя футбольными командами

- 26) **Мяч** – спортивный снаряд, предназначенный для игры в футбол
- 27) **Навес** – передача мяча по воздуху
- 28) **Нападающий** – игрок футбольной команды, занимающий место в линии атаки
- 29) **Овертайм** – дополнительное время
- 30) **Опека** – тактика игры, при которой защитник преимущественно играет в отведенной ему зоне (зональная опека) или играет как можно ближе к одному из игроков команды противника (персональная опека)
- 31) **Отбор мяча** – футбольный прием, заключающийся в отборе мяча у соперника
- 32) **Пас** – передача мяча одним игроком команды другому
- 33) **Пенальти** – 11 метровый штрафной удар, назначается за нарушение правил защищающейся командой в пределах штрафной площади
- 34) **Передача** – пас
- 35) **Подкат** – отбор мяча, при котором игрок защищающейся команды в падении, выбивает мяч из-под ног соперника
- 36) **Поле** – место, на котором проходят футбольные матчи
- 37) **Полузащитник** – игрок средней линии команды
- 38) **Рефери** – судья, арбитр
- 39) **Стадион** – спортивная постройка, на которой проходят матчи
- 40) **Створ ворот** – площадь внутри ворот, которая включает перекладину и штанги
- 41) **Тайм** – половина основного времени матча, в футболе 11X11 состоит из 45 минут
- 42) **Угловой удар** – подача мяча с правого или левого угла футбольного поля
- 43) **Удаление** – исключение футболиста из участников встречи
- 44) **Финал** – матч команд в заключительной части соревнования, в этом матче определяется победитель турнира
- 45) **Финт** – футбольный прием, исполняемый футболистом для обыгрыша соперника
- 46) **Фол** – нарушение правил игры
- 47) **Форвард** – нападающий
- 48) **Хет-трик** – три мяча забитых игроком в одном матче
- 49) **Чемпионат** – соревнование, в котором все участники играют между собой
- 50) **Шестерка** – нижний правый или левый угол ворот
- 51) **Штанга** – боковая стойка ворот
- 52) **Штрафной удар** – удар, исполняемый после нарушения правил соперником
- 53) **Эмблема** – символическое или условное изображение футбольного клуба

Картотека подвижных игр и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Занятия футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости.

Обучение элементам футбола можно начинать в младшей группе детского сада. Для овладения техники действий с мячом подобраны упражнения, подвижные игры.

Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то -

левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
3. Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Игровые правила: перенести мяч на противоположную сторону зажав между коленями мяч

Варианты:

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они 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 номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

Передачи мяча ногами.

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

Передача мяча головой.

Построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго

номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных пусть и недалёких передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

Выбей мяч из круга.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удержится выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

Забей гол.

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

Передай пас.

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру приводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны

Точно в цель.

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель

Передача мячей по кругу.

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Светофор.

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Топ-танец.

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

Стрельба по мишени.

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

Охота на индюков.

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником»

Ударь не глядя

Задачи. Научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

Описание игры. Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

Методические указания. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

Пробеги с мячом

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

Описание игры. Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами,

перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

Сумей выбить мяч

Задачи. Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

Методические указания. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

В парах

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 5 м).

Мяч в кругу

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Описание игры. Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

Задержи мяч

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

Описание игры. По кругу становятся нападающие, внутри круга – защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Закати мяч в лунку

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Описание игры. Играющие с мячами становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку.

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

Забей в ворота

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

Вратарь

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей, — самый ловкий вратарь.

Научись владеть мячом

Описание игры.

- 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- 2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
- 4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование