

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 14**

620146, г. Екатеринбург, ул. Амундсена 54 б, Тел. +7(343)298-07-14/+7(343)298-07-13;
E-mail: mdou14@eduekb.ru; Сайт: <http://14.tvoysadik.ru>

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивной секции «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»
физкультурно-спортивной направленности
для детей 5-7 лет**



Срок реализации: 1 год

Екатеринбург, 2020

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 14

620146, г. Екатеринбург, ул. Амундсена 54 б Тел. +7(343)298-07-14/+7(343)298-07-13;
E-mail: mdou14@eduekb.ru; Сайт: <http://14.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАДОУ детского сада № 14
протокол № 1 от «30» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующим
МАДОУ детского сада № 14
Приказ № 1 от «30» августа 2020 г.
И.С. Рагозиной



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
спортивной секции «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Срок реализации программы: 1 год

Содержание.

	Название раздела	Стр.
1.Целевой раздел	1.1. Пояснительная записка	2
	1.1.1. Цели и задачи реализации программы	4
	1.2. Принципы и подходы формирования Программы	4
	1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет	5
	1.4.Планируемые результаты	6
2. Содержательный раздел	2.1.Структура образовательного процесса	6
	2.2.Содержание программы	7
	2.3.Учебный план образовательной деятельности	8
	2.4.Взаимодействие с семьей в реализации образовательного процесса	18
3. Организационный раздел	3.1. Материально-техническое обеспечение программы	19
	3.2. Диагностика физической подготовленности детей	19
	3.3. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по футболу	19
	3.4. Список литературы	20

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» составлена в соответствии:

- ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. 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 дополнительного образования.

Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного

физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с воспитанниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. *Направленность программы физкультурно-спортивная.*

Срок реализации программы: 2 года.

Состав группы: 15-20 человек.

Продолжительность занятий: до 45 мин.

Режим и форма занятий: групповые занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю. Объем программы: 72 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол. Задачи:

- формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- познакомить детей 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 у детей первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость) личности ребенка;
- способствовать воспитанию у детей активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим; - сформировать у дошкольников интерес и желание вести здоровый образ жизни.

1.2. Принципы и подходы формирования Программы

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип вариативности упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Соблюдение *принципа доступности* предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности

ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания* развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Для периода 5-7 летнего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Продолжается окостенение скелета, хотя кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению. Позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы. В этот период прирост силы мышц верхних конечностей интенсивнее, чем нижних. Способность дифференцировать мышечные усилия, как и способность к расслаблению мышц, развиты слабо.

Работа сердца еще не совершенна, кругооборот крови составляет 16 с. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий футболом сердечно-сосудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых.

Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, вены узки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

К 6-7 годам улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается до 23 раз у семилетних детей. Возрастает дыхательный объем, жизненная емкость легких увеличивается до 1400 мл.

Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе. У детей 5-7 лет наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания.

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 5-7 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях.

Таким образом, можно отметить, что формирование организма в детском возрасте проходит неравномерно. Имеются периоды ускоренного и замедленного развития отдельных органов и систем. В связи с этим анатомо-физиологические особенности созревания детского организма должны учитываться в процессе обучения юных футболистов.

1.4. Планируемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, умение играть в футбол, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале; - названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники игры футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура образовательного процесса

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. *Повторный метод* - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. *Интервальный метод* - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. *Вариативный метод* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. *Метод сопряженных взаимодействий* - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. *Игровой метод* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. *Соревновательный метод* - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. *Метод круговой тренировки* - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

2.2. Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах - прыжки вперед, назад и в стороны.

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного - прямолинейное ведение и удар - обводка стоек и удар.

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой - остановка мяча катящегося под разным углом - остановка мяча летящего стопой, бедром.

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений - ведение с последующим ударом в цель - ведение после остановок разными способами.

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние - передача неподвижного мяча - передача катящегося мяча.

6) Tактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка - удары по воротам
- обманные движения.

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры - как избежать травматизма
- как достичь положительного результата.

2. 3. Учебный план образовательной деятельности

Годовой план – график. 1-й год обучения

№	Содержание занятий	Общее кол-во часов	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-
2.	Школа мяча	13	4	4	4	3
3.	Тактическая подготовка	8	1	2	2	2
4.	Техническая подготовка	8	1	2	2	2
5.	Диагностика	2	1	-	-	1
6.	Всего:	32	8	8	8	8

Учебно-тематический план (1 –й год обучения)

месяц	№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
март	1 45 мин	Учимся в играть футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол. ТБ при игре.
	2 45 мин	Диагностика	Диагностика 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 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками после отскока.
	3 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой.

			Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	4 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.
	5 45 мин	Школа мяча	Школа мяча, удар по неподвижному мячу Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч

			водящему». Игра в футбол.
	6 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
	7 45 мин	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени».
	8 45 мин	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
Апрель	9 45 мин	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр
	10 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	11 45 мин	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
	12 45 мин	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. « «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра

			«Запомни и замри».
	13 45 мин	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	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. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол
	14 45 мин	Ведение с изменением	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг

		направления, передача мяча	света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол
	15 45 мин	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол
	16 45 мин	Школа мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
май	17 45 мин	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	18 45 мин	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол.

	19 45 мин	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«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. П/и.: «Стой!». Игра в футбол.
	20 45 мин	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	21 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	22 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	23 45 мин	Школа мяча	Челночный бег Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос». Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	24 45 мин	Школа мяча	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. равновесия «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Июнь	25 45 мин	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	26 45 мин	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.

27 45 мин	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
28 45 мин	Школа мяча	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
29 45 мин	Школа мяча	Ведение с передачей мяча партнеру. Передача мяча в парах. Игра в футбол.
30 45 мин	Диагностика	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 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
31 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.
32 45 мин	Школа мяча	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.

Годовой план – график. 2-й год обучения

№	Содержание занятий	Общее кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
2.	Школа мяча	30	2	4	4	3	2	4	4	4	2	1
3.	Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4.	Техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
5.	Диагностика	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
6.	Всего:	72	8	8	8	8	6	8	8	8	6	4

Учебно-тематический план (2 – й год обучения)

месяц	№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1- 45 мин	Простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол. Как избежать травматизма
	2 45 мин	Диагностика	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 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).
	3 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни – поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол.
	4 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в мини футбол.
	5 45 мин	Техника передвижения, скоростное ведение	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол.
	6 45 мин	Техника передвижения, ведение мяча	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Попади в цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в ворота. Игра в футбол.
	7 45 мин	Техника передвижения, ведение мяча	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».

	8 45 мин	Техника передвижения ведение мяча	Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. ». «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным».
Ок тя брь	9 45 мин	Школа мяча, ведение мяча	Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки», П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол.
	10 45 мин	Школа мяча скоростное ведение по прямой	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. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.
	11 45 мин	Школа мяча Ведение с остановкой и изменением скорости	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».
	12 45 мин	Школа мяча скоростное ведение с изменением направления	Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.
	13 45 мин	Техника передвижения, передача мяча	Техника передвижения, передача мяча Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр.. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным».
	14 45 мин	Техника владения мячом	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу .Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол
	15 45 мин	Техника владения мячом	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в

		футбол
16 45 мин	Техника владения мячом	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.

но яб рь	17 45 мин	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	18 45 мин	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол.
	19 45 мин	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«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. П/и.: «Стой!». Игра в футбол.
	20 45 мин	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	21 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.

	22 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	23 45 мин	Школа мяча	Челночный бег Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос». Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	24 45 мин	Школа мяча	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. равновесия «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Де ка бр ь	25 45 мин	Беседа	Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3.
	26 45 мин	Техника владением мячом	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча

			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	27 45 мин	Техника владением мячом	Игра в футбол по заданию Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.
	28 45 мин	Школа мяча	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
	29 45 мин	Школа мяча	Ведение с передачей мяча партнеру. Передача мяча в парах. Игра в футбол.
	30 45 мин	Техника передвижения	Игра в футбол по заданию.
	31 45 мин	Школа мяча	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.

	32 45 мин	Техника передвижения	Передача мяча в движении, открывание. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.
Январь	33 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» - броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».
	34 45 мин	Школа мяча	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	35 45 мин	Техника передвижения	Передача мяча в парах. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр. упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок».
	36 45 мин	Техника передвижения	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
	37 45 мин	Техника владением мячом	Ведение с последующим ударом в цель

			Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».
	38 45 мин	Техника владением мячом	Ведение мяча с препятствиями Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».
Февраль	39 45 мин	Школа мяча	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «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

	40 45 мин	Школа мяча	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол.
	41 45 мин	Школа мяча	Игра по упрощенным правилам 1 на 1
	42 45 мин	Школа мяча	П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.
	43 45 мин	Техника передвижения	Развитие силы и координации Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	44 45 мин	Техника передвижения	Развитие координации, техника владения мячом Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».
	45 45 мин	Техника владением мячом	Элементы игры в волейбол Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
	46 45 мин	Техника владением мячом	Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег враспынную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек. П/и. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». М/п игра «Ручеек с мячом».
ма рт	47 45 мин	Школа мяча	Игра по упрощенным правилам 3 на 3
	48 45 мин	Школа мяча	Игра по упрощенным правилам 1 на 1
	49 45 мин	Школа мяча	Игра по упрощенным правилам 4 на 4
	50 45 мин	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой.

			Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	51 45 мин	Техника передвижения	«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд».

	52 45 мин	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«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. Игра в футбол
	53 45 мин	Техника владением мячом	Развитие координации, техника владения мячом Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».
	54 45 мин	Техника владением мячом	Развитие равновесия, техника владения мячом Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие
А пр ел	55 45 мин	Школа мяча	Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.
	56 45 мин	Школа мяча	Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.
	57 45 мин	Техника владением мячом	Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой(назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность
	58 45 мин	Техника владением мячом	Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
	59 45 мин	Техника передвижения	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель.(игры без мяча“волк и зайцы”, ”хвост тигра”, ”найди свой дом”.
	60 45 мин	Техника передвижения	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.
	61 45 мин	Школа мяча	Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара

			по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.
	62 45 мин	Школа мяча	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии
М ай	63 45 мин	Школа мяча	Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.
	64 45 мин	Школа мяча	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.
	65 45 мин	Техника передвижения	Бег 30 м. на скорость. Челночный бег до 3х30 м., до 2х60м. Бег медленный до 10 мин. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.
	66 45 мин	Техника передвижения	ОФП. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги в перед, в стороны, назад.
	67 45 мин	Техника владением мячом	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
	68 45 мин	Техника владением мячом	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.
И ю нь	69 45 мин	Диагностика	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 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).
	70 45 мин	Школа мяча	Игра в футбол с папами.

71 45 мин	Техника передвижения	Игра в футбол со сборной другого ДООУ.
72 45 мин	Техника владением мячом	Итоговое «Волшебные мячи»

2.4. Взаимодействие с семьей в реализации образовательного процесса

Основные формы общения родителей и тренера по футболу:

1. Интерактивная: анкетирование, консультации.
2. Традиционная: спортивные состязания, творческие конкурсы.
3. Просветительская: выпуск бюллетеней, информационных листов, стенды и уголки для родителей.

Формы познавательной деятельности:

- день открытых дверей; праздники, матчи и т.д.

Родители участвуют в оформлении, подготовке поощрительных призов, оценке результатов; в спортивных праздниках могут соревноваться дети и родители, могут быть смешанные команды.

Формы трудовой деятельности:

- оформление (плакаты)

Формы досуга:

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники).

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал площадь – 90 кв. м

- кладовая для хранения спортивного инвентаря – 6,22 кв. м
- Футбольные мячи – 20 шт.
- Резиновые фишки – 4 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Манишки – 10 шт.
- Набивной мяч – 2 шт. Свисток – 1 шт.

Спортивная площадка

Площадь – 100 кв.м.

3.2. Диагностика физической подготовленности детей

В тренировочном процессе футболистов необходимым элементом является контроль за общей физической подготовленностью. В состав комплексов входят тесты: подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, прыжки в длину с места (оценка прыгучести), бег на 30 м (оценка скоростных качеств), бег «по конверту» (оценка ловкости). Предназначен для детей в возрасте от 5 лет.

3.3. Контрольные нормы для оценки физической подготовленности юных футболистов

5–7 лет

Физические качества	Контрольное упражнение	Уровень физической подготовленности		
		Низкий (5-6 лет/6-7лет)	средний (5-6 лет/6-7лет)	Высокий (5-6 лет/6-7лет)
силовые	подтягивание на перекладине	3	6	8
	(за 30 сек)			
скоростные	Бег на 30 м	7,9/5,0	7,4/5,7	7,0/6,0
скоростносиловые	Прыжки в длину с места	98/ 108	100/110	106/112
координационные	бег «по конверту» 3x10м, сек	16	12	10,1

Кодекс юного футболиста:

- Играть ради своего удовольствия, а не для родителей или тренеров.
- Получать удовольствие от футбола, развиваться при помощи футбола.
- Учиться и уважать правила игры и правила группы.
- Влиться в группу и быть хорошим напарником.
- Уважать своих оппонентов.
- Принимать решение судей и тренеров.
- Соблюдать правила фэр-плейя во всех его проявлениях.

3.4. Список литературы

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.:Человек,2010.-162с.
- 2.Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
- 3.Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель»2007г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Рагозина Ирина Сергеевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022