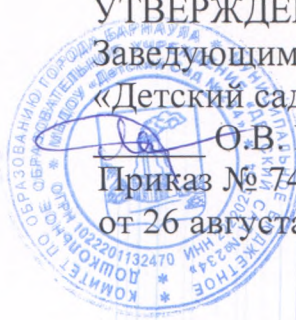


РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
26 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №234»
 О.В. Мефтохутдинова
Приказ № 74 - осн
от 26 августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Футбольная секция «FOOTBALL STARS»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	9 месяцев
Возраст обучающихся:	3-7 лет

Автор-составитель:	Саблин Артем Александрович, педагог дополнительного образования
--------------------	--

Барнаул,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, планируемые результаты	4
1.3.	Содержание программы	11
2.	Комплекс организационно педагогических условий	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы	22
3.	Список литературы	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Футбольная секция «FOOTBALL STARS» расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры - футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Отличительная особенность обучения игре в футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

Программа опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотнесены цели программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 234».

ДООП Футбольная секция «FOOTBALL STARS» реализуется в очной форме на русском языке.

Направленность Программы: ДООП Футбольная секция «FOOTBALL STARS» (далее – Программа) - физкультурно – спортивная.

Актуальность программы:

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

1.2. Цель и задачи, планируемые результаты

Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;

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

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе и, что особо важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Планируемые результаты реализации программы у детей 3-4 лет

По итогам реализации программы у ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- умеет подбрасывать и ловить мяч;
- умеет ходить по скамеечке;
- имеет представление о названиях и правилах активных игр (невод, заморозка, паучки и т.д.).

Планируемые результаты реализации программы у детей 4-5 лет

- ознакомлен с основными правилами игры в футбол;
- умеет передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его;
- умеет подниматься и спускаться по лестнице;
- умеет водить мяч по прямой.

Планируемые результаты реализации программы у детей 5-6 лет

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ознакомлен с основными элементами техники футбола:
- техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

2.1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу по воротам, в стену с расстояния от 5 до 7м;

2.2) Остановка мяча;

2.3) Ведение мяча.

Планируемые результаты реализации программы у детей 6-7 лет

ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1) Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1.1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 7 до 10 м;

1.2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

1.3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

1.4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

1.5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

1.6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

1.7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Ценностные ориентиры

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуально-групповыми, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки учащихся: физическую (общую и специальную), технико-тактическую. Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у учащихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Отличительные особенности программы состоят в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Объем программы и срок её освоения

Программа рассчитана на воспитанников от 3 до 7 лет, реализуется в течение 4 лет.

Таблица 1

Этапы обучения	Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в учебный год
стартовый	1	20	2	68
2	2	20	2	68
3	3	20	2	68
4	4	20	2	68

Возрастные особенности детей 3-4 лет

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-ом 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, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Очень важным моментом является то, чтобы нагрузка для детей была 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 лишь 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.

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях должны реализовываться в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка.

Ребенок 4–5 лет ещё не осознаёт социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

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 здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь я могу посоветовать вам, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

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.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей.

Структура системы подготовки

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям » СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в образовательном учреждении и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- между занятиями в образовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно- тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 18.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой рабочий день недели
- наполняемость: 15 детей – оптимальная, 20 - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза;

Продолжительность одного занятия от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастной категории группы;

Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

1.3. Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка;
2. Охрана труда и техника безопасности;
3. Общая физическая подготовка;
4. Специальная физическая подготовка;
5. Техническая подготовка;
6. Тактическая подготовка;
7. Соревновательная подготовка;
8. Контрольные нормативы.

1.3.1. Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

1.3.2. Охрана труда и техника безопасности

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки.

Раздел включает: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

1.3.3. Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Основные движения: Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком

на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и

перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров), челночный бег 3х10 м, 4х10 м, бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг).

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

1.3.4. Специальная физическая подготовка

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

1.3.5. Техническая подготовка

Раздел «Техническая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 10 м;

Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

1.3.6. Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера,

когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Эффективными средствами овладение тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды.

Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

1.3.7. Соревновательная подготовка

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

1.3.8. Контрольные нормативы

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график реализации ДООП «Футбольная секция «FOOTBALL STARS»» на 2025/2026 учебный год

Продолжительность учебного года	
Учебный год	15.09.2025 - 29.05.2026
Первое полугодие	15.09.2025 - 26.12.2025
Второе полугодие	12.01.2026 - 29.05.2026
Праздничные (нерабочие) дни	
День народного единства	02.11.2025 - 04.11.2025
Новогодние праздники	31.12.2025 – 11.01.2026
День защитника Отечества	21.02.2026 - 23.02.2026
Международный женский день	07.03.2026 - 09.03.2026
Праздник Весны и труда	01.05.2026 - 03.05.2026
День Победы	09.05.2026 - 11.05.2026

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы для обучения на спортивно-оздоровительном этапе юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 36 недель (68 занятий) в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки:

- достижение воспитанниками физической подготовленности уровня здоровья обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;
- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности.

Таблица 2

Примерное распределение программного материала по разделам программы

№ п/п	Разделы подготовки	Период обучения 36 недель (2 занятия в неделю)
1	Теоретическая подготовка	4
2.	Охрана труда и техника безопасности	2

3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	4
5.	Техническая подготовка	20
6.	Тактическая подготовка	4
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	4
8	Всего часов	68

**Расписание ДООП Футбольная секция «FOOTBALL STARS»
на 2025/2026 учебный год**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
15 ³⁰ - 16 ⁰⁰ (мл.гр) 16 ⁰⁵ - 16 ³⁵ (ср.гр) 16 ⁴⁰ - 17 ¹⁰ (ст.гр)		15 ³⁰ - 16 ⁰⁰ (мл.гр) 16 ⁰⁵ - 16 ³⁵ (ср.гр) 16 ⁴⁰ - 17 ¹⁰ (ст.гр)		

2.2. Условия реализации программы

Таблица 3

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральные требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Ворота	Д	
Стойки для обводки	Д	
Обруч гимнастический	К	
Гимнастическая стенка	Д	
Гимнастические скамейки	Д	
Скакалки	К	
Мячи набивные различной массы	К	
Мячи футбольные	К	
Отбивные сетки	Д	
Сетки для мячей	Д	
Тренировочные манишки	Д	
Экранно-звуковые пособия	Д	
Демонстрационные учебные пособия		
Таблицы по технике игры в футбол	Д	
Карточки «Подвижные игры с мячом»	К	
Учебно-практическое оборудование		
Мат гимнастические	К	Размеры (140

		* 58 * 10) см
Коврик гимнастический	К	Размеры (140 * 58 * 10) см

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра)

К – полный комплект (на каждого);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двухвоспитанников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

2.3. Формы аттестации

Формой аттестации являются: соревнования.

2.4. Оценочные материалы

В течение всего срока реализации Программы проводится мониторинг. Мониторинг дает 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 определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам. Результаты оценки общей физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 4

Контрольное тестирование для детей 3 – 7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

	стоя (см)						
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный;
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Открытое занятие
- Беседа
- игра

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

- Инструкции

Рекомендуемая одежда и обувь для занятия: Футболка, спортивные шорты, чешки.

Формы подведения итогов:

- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- участие в тематических праздниках.

3. Список литературы

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
2. МелькомКук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
3. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
4. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
5. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
6. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полишкиса М.С., Выжгина. В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999.
7. 500 игр и эстафет. Под редакцией Кузина В.В., Полиевского. С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.
8. Федченко Н.С. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола, разработанная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013.

Лист дополнений и изменений.

Календарно-тематический план для проведения занятий с детьми 3-5лет

	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
сентябрь			
3 неделя	1	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Заморозка.
	2	Учимся играть в футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Полоса препятствий, Съедобное-несъедобное, Роботы,
4 неделя	1	Знакомство с игрой футбол	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Самолетики, Заморозка, Роботы.
	2	Учимся играть в футбол	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Невод, Щенячий патруль.
октябрь			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Мостики, Голодный повар.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное - несъедобное Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол
3 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное - несъедобное, Заморозка, Невод, Паучки, Щенячий патруль, Футбол..

4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Заморозка, Хвостики, паучки, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Мостики, Голодный повар, Футбол.
5 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение по прямой, Сытый кот, Роботы, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Паровоз, Заморозка, Невод, Пираты, Футбол.
ноябрь			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча ,Одноногий Джо, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол..
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Паучки, Футбол
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Ведение мяча по прямой, Сытый Кот, Громилы и Ловкачи, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Невод, Голодный повар, Футбол.
декабрь			
1 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча ,Одноногий Джо, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Заморозка, Мостики, Щенячий Патруль, Футбол.

	2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Сытый кот, Хвостики, Голодный повар, Роботы, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Заморозка, Роботы, Голодный повар, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Жонглирование, Невод, Хвостики, Футбол.
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Заморозка, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол
январь			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Самолётики, Сытый Кот, Невод, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет, Жонглирование, Заморозка, Хвостики, Щенячий Патруль, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Мостики, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Сытый кот, Хвостики, Голодный Повар. Футбол.
4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
февраль			
1 неделя	1	Передача мяча, ведение	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.

	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Щенячий патруль, Футбол
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Сытый кот, Невод, Футбол.
4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
март			
1 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Передачи мяча, Перейти на другой берег..
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Сытый кот, Роботы, Паучки, Хвостики, Футбол
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы Футбол..
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса препятствий, Мостики, Хвостики, Футбол
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Полоса препятствий, Передачи мяча, Голодный повар, Футбол
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол
апрель			

1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча равновесия	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо, Футбол Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	кетты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяч	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол..
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол
5 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол..
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол
май			
1 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Сытый кот, Мостики, Паучки, Роботы, Футбол.
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча ,Одноногий Джо, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
3 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Сытый кот, Мостики, Паучки, Роботы, Футбол.

4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча ,Одноногий Джо, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
Итого 36 недель 68 занятий			

Календарно-тематический план для проведения занятий с детьми 5-7 лет

	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
сентябрь			
3 неделя	1	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Заморозка.
	2	Учимся играть в футбол	Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», Полоса препятствий, Съедобное-несъедобное, Роботы
4 неделя	1	Знакомство с игрой футбол	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Самолетики, Заморозка, Роботы
	2	Учимся играть в футбол	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Невод, Щенячий патруль.
октябрь			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Самолетики, Мостики, Голодный повар.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Пираты
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Роботы, Хвостики, Перейти на другой Берег.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Полоса препятствий, Невод, Роботы, Ведение мяча по прямой, Футбол,
3 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Сытый Кот, Голодный Повар Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Заморозка, Невод, Паучки, Щенячий патруль, Футбол.

4	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Заморозка, Хвостики, паучки, Футбол.
		2	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Мостики, Голодный повар, Футбол.
5	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение по прямой, Сытый кот, Роботы, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Паровоз, Заморозка, Невод, Пираты, Футбол.
ноябрь				
1	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Паучки, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.
2	неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча , Одноногий Джо, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
3	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
		2	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Паучки, Футбол.
4	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Ведение мяча по прямой, Сытый Кот, Громилы и Ловкачи, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Невод, Голодный повар, Футбол.
декабрь				
1	неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Кто где живет? Жонглирование, Передачи мяча , Одноногий Джо, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
2	неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Заморозка, Мостики, Щенячий Патруль, Футбол.
		2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет?, Сытый кот, Хвостики, Голодный повар, Роботы, Футбол.

3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Заморозка, Роботы, Голодный повар, Футбол..
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Самолетики, Полоса препятствий, Жонглирование, Невод, Хвостики, Футбол
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Заморозка, Паучки, Футбол..
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол
январь			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Полоса препятствий, Жонглирование, Заморозка, Футбол.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Самолётики, Сытый Кот, Невод, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Кто где живет, Жонглирование, Заморозка, Хвостики, Щенячий Патруль, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Ведение мяча по прямой, Мостики, Хвостики, Щенячий патруль, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Жонглирование, Сытый кот, Хвостики, Голодный Повар. Футбол.
4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное - несъедобное, Передачи мяча, Заморозка, Хвостики, Громилы и Ловкачи, Футбол.
февраль			
1 неделя	1	Передача мяча, ведение	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное - несъедобное, Жонглирование, Заморозка, Невод, Щенячий патруль, Футбол.

2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяч	Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Передача мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Передачи мяча, Мостики, Невод, Пираты, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное -несъедобное, Полоса препятствий , Сытый кот, Невод, Футбол.
4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Жонглирование, Заморозка, Роботы, Футбол.
март			
1 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Передачи мяча, Перейти на другой берег.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолетики, Сытый кот, Роботы, Паучки, Хвостики, Футбол.
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Машинки, Полоса препятствий, Заморозка, Роботы Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное- несъедобное, Жонглирование, Полоса препятствий, Мостики, Хвостики, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Кто где живет? Заморозка, Полоса препятствий, Передачи мяча, Голодный повар, Футбол
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Заморозка, Роботы, Паучки, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Невод, Хвостики, Щенячий патруль , Футбол.
апрель			

1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча равновесия	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Машинки, Невод, Роботы, Одноногий Джо, Футбол Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар , Футбол
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Жонглирование, Сытый кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
2 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
4 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол.
5 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Сытый кот, Мостики, Паучки, Роботы, Футбол.
май			
1 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Ракеты, Жонглирование, Невод, Хвостики, Голодный повар, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Сытый кот, Невод, Паучки, Футбол.
2 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Комплекс упражнений с футбольным мячом, Полоса препятствий, Машинки, Заморозка, Невод, Футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Самолётики, Невод, Роботы, Паучки, Футбол.
3 неделя	1	Школа мяча, ведение мяча	Комплекс упражнений без предметов, Передачи мяча, Сытый Кот, Роботы, Одноногий Джо, Футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Съедобное-несъедобное, Жонглирование, Полоса Препятствий, Заморозка, Невод, Футбол.
4 неделя	1	Техника передвижения, ведение мяча	Полоса препятствий, Самолётики, Заморозка, Хвостики, Голодный Повар, Футбол.

	2	Школа мяча, ведение мяча	Машинки, Сытый кот, Мостики, Паучки, Роботы, Футбол.
Итого 36 недель 68 занятий			

