

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341 – 59 – 03**

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
«30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»  
возраст обучающихся: 5-7 лет  
срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Кириллов Павел Андреевич  
педагог доп.образования

Екатеринбург  
2024

<b>Содержание</b>	
<b>Раздел 1. Целевой</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	4
1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики	4
1.1.4. Характеристики особенностей развития детей	4
1.2. Планируемый результат освоения Рабочей программы	4
1.2. Система оценки результатов освоения программы	4
<b>Раздел 2. Содержательный</b>	<b>5</b>
2.1. Описание образовательной деятельности	5
2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет	5
2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет	10
<b>Раздел 3. Организационный</b>	<b>14</b>
3.1. Этапы реализации программы	14
3.2. Формы обучения	14
3.3. План совместной деятельности	14
3.4. Формы проведения итогов реализации программы	14
3.5. Мастер-технического обеспечения программы	14
3.5.1. Спортивный инвентарь	14
3.5.2 Технические средства обучения	15
3.5.3. Методическое обеспечение программы	15

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,
- ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012,
- Конвенцией ООН о правах ребенка,
- законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
- Уставом МБДОУ-детский сад комбинированного вида №468.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Футбол» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом ( в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

#### **1.1.1. Цель программы «Футбол»**

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

#### Задачи:

##### *Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

##### *Образовательные:*

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

##### *Развивающие:*

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

##### *Воспитательные:*

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### **1.1.2. Принципы и подходы:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования
- принцип гармоничности образования
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- сотрудничество Организации с семьёй
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:**

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

### **1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:**

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 – 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### *Баскетбол*

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

#### *Волейбол*

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

#### *Футбол*

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

#### *Пионербол*

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

### **1.3 Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;



<p>4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось – догони». <u>П/И</u> «Подбрось – поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется». <b>3 Часть:</b> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p><u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>
---	---	--

**ОКТАБРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. <u>П/И</u> «Мяч сквозь обруч». <u>П/И</u> «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. <u>П/И</u> «Мяч среднему». <u>П/И</u> «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

**НОЯБРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2. Познакомить со спортивными играми с мячом. 3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u></p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Антошка». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по</p>

	<p>1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>П/И «Мяч вдогонку».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Каша кипит»</p> <p>«Дует ветер».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Ароматпалочка» (1)</p> <p>«Каждый спит» (2).</p>	<p>полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/И «Мяч в кругу».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Тёплая ванна» (3)</p> <p>Презентация</p> <p>«Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	---	---

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин».</p> <p>Бег «лошадки».</p> <p>Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Звери спят, птицы спят»(1)</p> <p>«Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).</p> <p>2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Фея сна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма</p> <p>«Дедушка и внучек» (4).</p>

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ходьба в парах, с высоким подниманием колен.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Буратино».</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2. Забрасывание малого мяча в</p>

	<p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
--	--	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Сocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. 2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед»</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u></p>

	«Насос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	«Художники» «Дятел». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматическая» (3) Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).
--	--	--

**АПРЕЛЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить элементам спортивных игр с мячом. 2. Развивать мелкую моторику рук. 3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	<b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербол). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)

**МАЙ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Развивать двигательную активность. 2. Воспитывать положительные эмоции. 3. Определить уровень владения мячом.	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	<b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми подготовительной группы «Мы – спортсмены». <b>МОНИТОРИНГ</b>

**2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет**

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2. Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p><b>МОНИТОРИНГ</b> <b>1 Часть:</b> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется» <b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой». 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. <b>2 Часть:</b></p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Амана кукарела». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом.</p>

<p>3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.  <u>ОВД</u>  1. Метание вдаль мяча с R6-12 м.  2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.  П/И «Ловишки с мячом».  П/И «Не задень мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Каша кипит»  «Ветер дует».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Аромапалочка» (1)  «Каждый спит» (2).</p>	<p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.  <u>ОВД</u>  1. Бросание мяча от груди, через голову.  2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  П/И «Стоп».  П/И «Гонка мячей по кругу».  <u>Дых. упр-я</u>  «Лесной воздух»  «Маятник».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Тёплая ванна» (3)  Просмотр мультфильма  «Тихая поляна» (4).</p>
---	---	---

### ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.  2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.  3. Развивать двигательную активность детей.  4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени.  Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> со средним мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.  <u>ОВД</u>  1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.  2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.  П/И «Мяч по кочкам».  П/И «Играй, играй, мяч не теряй».  <u>Дых. упр-я</u>  «На турнике»  «Подуй на снежинку».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Звери спят, птицы спят» (1)  «Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с воздушным шариком.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.  <u>ОВД</u>  1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.  Спортивная игра «Пионербол».  П/И «Проведи мяч».  П/И «Поймай мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Хлопушка»  «Молодцы».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Фея сна» (3)  Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

### ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.  2. Развивать двигательную активность детей и глазомер.  3. Учить метать мяч разного веса и размера.  4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Позитив».  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с цветным клубком.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.  <u>ОВД</u>  1. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием</p>

	<p><b>ОВД</b> 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).</p>	<p>через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>
--	--	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал – садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба гимнастическим шагом. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». <b>3 Часть:</b></p>

	П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).	Релаксация «Аромалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).
--	--	--

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	<b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Intro». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень владения мячом.	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	<b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми старшей группы <b>«Мы – спортсмены».</b>  <b>МОНИТОРИНГ</b>

3. Организационный раздел

### 3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Футбол» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников по программе «Футбол» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение по программе «Футбол» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

#### Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков. Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### 3.2. Формы обучения.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### 3.3. План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-6 лет старшая группа	2	64	понедельник	25 минут	15.45-16.10
6-7 лет подготовительная группа	2	64	среда	30 минут	15.45-16.10

### 3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- районные соревнования
- игры, эстафеты
- оформление фотостенда
- физкультурные досуги

### 3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

#### 3.5.1. Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (12 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики

- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры
- 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
- 7. Напольные корзины (4 шт.)
- 8. Шнур для натягивания (2шт.)
- 9. Волейбольная сетка (1 шт.)
- 10. Футбольные ворота (2 шт.)
- 11. Обручи (10 шт.)
- 12. Кубики (20 шт.)
- 13. Кегли (20 шт.)
- 14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
- 15. Мишени (2 шт.)
- 16. Коврики (15 шт.)
- 17. Свисток (2 шт.)

### **3.5.2. Технические средства обучения:**

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

### **3.5.3. Методическое обеспечение программы:**

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
8. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. *Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. *Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884109

Владелец Ивашова Светлана Юрьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025