



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПО ФУТБОЛУ  
«РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ»

**«АЗБУКА ФУТБОЛА»**  
**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ**  
**ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Москва, 2024

Азбука футбола: Парциальная программа оздоровления и развития детей дошкольного возраста / М.Ю. Парамонова – кандидат педагогических наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; Ю.И. Родин – доктор психологических наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; Т.А. Семенова. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»; О.Н. Иванов – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВО «МГАФК», заслуженный тренер России – М. – 88 с.

Парциальная программа оздоровления и развития детей дошкольного возраста «Азбука футбола» обогащает содержание физического образования детей 3-7 лет. Она разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Программа адресована педагогам дошкольных образовательных организаций, инструкторам по физической культуре, педагогам системы дополнительного образования. Структура парциальной программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования, что даёт возможность использовать её в качестве раздела обязательной части основной образовательной программы дошкольного образования, при разработке части программы, формируемой участниками образовательных отношений, для проведения кружковой работы в ДОО или в организациях системы дополнительного образования. Программа «Азбука футбола» учитывает достижения отечественной и зарубежной педагогической и психологической наук, а также исследования авторов программы. В программе развиваются основные положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Программа прошла экспертную оценку в экспертно-методическом совете ФГБНУ «ИРЗАР» и имеет положительное экспертное заключение – письмо № 32/24 от «26» января 2024 года.

Парциальная программа «Азбука футбола» – является парциальной программой, направленной на решения задач физического выступления детей дошкольного возраста, соответствует ФГОС ДО, не дублирует задачи и содержания ФОП ДО и рекомендована для реализации в образовательных организациях.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Характеристика развития детей дошкольного возраста.....	6
1.3. Цель и задачи Программы.....	12
1.4. Основные принципы и положения, реализации Программы.....	14
1.5. Планируемые результаты.....	18
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	30
2.1. Особенности образовательной деятельности.....	30
2.2. Интеграция содержания занятий футболом с образовательными областями.....	30
2.3. Содержание образовательной деятельности.....	31
2.3.1. Дети четвертого года жизни.....	31
2.3.2. Дети пятого года жизни.....	34
2.3.3. Дети шестого года жизни.....	37
2.3.4. Дети седьмого года жизни.....	41
2.4. Взаимодействие педагога по физической культуре со специалистами дошкольной образовательной организации.....	45
2.5. Взаимодействие педагога с семьей воспитанников.....	47
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	49
3.1. Организация образовательного процесса.....	49
3.2. Кадровые условия реализации Программы.....	51
3.3. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	52
3.4. Учебно-методическое обеспечение Программы.....	53
3.4.1. Литература для педагогов.....	53
3.4.2. Литература для родителей и детей.....	55
3.4.3. Электронные ресурсы.....	55
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «АЗБУКА ФУТБОЛА».....	57
4.1. Средства и методы реализации Программы.....	57
4.2. Физкультурное занятие – основная форма реализации программы «Азбука Футбола».....	60
4.3. Особенности проведения занятий с детьми младшего дошкольного возраста.....	62
4.3.1. Примерные упражнения для детей 3-4 лет.....	63
4.3.2. Примерные упражнения для детей 4-5 лет.....	66
4.4. Особенности проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста.....	70

4.4.1.	Основные технические действия игры в футбол.....	71
4.4.2.	Примерные упражнения с мячом для детей 5-7 лет.....	73
4.4.3.	Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 6-7 лет.....	73
4.4.4.	Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста.....	76
4.5.	Диагностика физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	78
4.5.1.	Измерение соматических характеристик.....	78
4.5.2.	Определение физиометрических показателей.....	78
4.5.3.	Методы изучения функциональных возможностей.....	79
4.5.4.	Методики исследования физической подготовленности.....	80
	Список литературы.....	88

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

«Азбука футбола» является парциальной образовательной программой (далее Программа), направленной на оздоровление, физическое, психическое и личностное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры. Она разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г. и 8 ноября 2022 г.;

2. Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. №1028;

3. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г., №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

4. Приказа Минздрава России от 23 октября 2020 г. №631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г.;

7. Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Истоки».

Программа «Азбука футбола» направлена на обогащение физического образования детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей развития. Она осуществляется в совместной деятельности специалистами физической культуры, педагогами дошкольных образовательных организаций, родителями детей (лицами, их замещающими) в рамках дошкольного образования.

Название Программы отражает специфику занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста. Реализация содержания Программы способствует оздоровлению, формированию основных движений, расширению двигательного фонда, своевременному развитию физических способностей, формированию личности детей.

Программа рассчитана на 4 года. Объем организованной двигательной активности детей составляет 2 занятия в неделю, которые включены в физкультурно-оздоровительную работу с детьми в режиме дня дошкольной образовательной организации, проводятся с согласия родителей (лиц их заменяющих), планируются с учетом рекомендуемого объема общей двигательной активности ребенка из расчета его 12-часового пребывания в ДОО<sup>1</sup>. К занятиям допускаются мальчики и девочки основной и подготовительной групп здоровья. Длительность одного занятия с детьми младшего дошкольного возраста не превышает 15-20 минут, старшего дошкольного возраста – 25-35 минут.

## 1.2. Характеристика развития детей дошкольного возраста

### Младший дошкольный возраст.

**Физическое развитие.** В младшем дошкольном возрасте (3-5 лет) постепенно снижается генетический контроль над ростовыми процессами ребенка. Рост и развитие детского организма происходят достаточно интенсивно. Особенности этого возраста является преобладание увеличения размеров головы и длины туловища над ростом конечностей. Это в определенной степени обуславливает дисгармонизацию физического развития. Конечности сохраняют цилиндрическую форму, вытянутая рука достает до верхней трети или середины бедра. Выступание живота малозаметно.

В младшем дошкольном возрасте совершенствуются физиологические функции организма, активно формируется опорно-двигательный аппарат, наблюдается высокий темп сенсомоторного развития, который в целом определяет процесс формирования двигательной функции ребенка 3-7 лет в виде развития основных движений и физических способностей.

**Развитие двигательной функции<sup>2</sup>.** Дети 4-го года жизни обладают достаточно большим запасом двигательных умений и навыков. При обучении физическим упражнениям, они поглощены самим процессом

---

<sup>1</sup> Рекомендуемый объем двигательной активности детей дошкольного возраста из расчета 12-часового пребывания в дошкольной образовательной организации составляет: в 3 года – 9000-9500 шагов; 4 года – 10 000-10 500 шагов; 5 лет – 11 000-12 000 шагов; 6 лет – 13 000-13 500 шагов; 7 лет – 14 000-15 000 шагов.

<sup>2</sup> Развитие двигательной функции детей приводится по Т.И. Осокиной и Ю.И. Родину. (Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с. Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019 – 300 с.

выполнения движений, его эмоциональной стороной. Их в меньшей степени волнует результатах своих действий. Вместе с тем движения детей 4-го года жизни постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок в этом возрасте уже в состоянии повторять физические упражнения по своему усмотрению или по предложению взрослого, различает некоторые способы решения двигательной задачи, соблюдает определенные требования к качеству его выполнения.

Детям 3-4 лет свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движения. Сочетая различные действия, они могут соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений происходит на основе подражания. Ребенок способен осознанно следить за педагогом, демонстрирующим образец двигательного действия, выслушивает его пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года жизни у малыша уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает относительную свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Так, при ознакомлении с элементами игры в футбол 4-летние дети пытаются выполнить доступные им индивидуальные действия – удары по мячу ногами.

Дети 5-го года жизни владеют в целом всеми видами основных движений. Они стремятся к новым их сочетаниям, пробуют силы в достаточно сложных видах движений и физкультурных упражнений, у них наблюдается потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности определенного двигательного действия, дошкольники выполняют его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, но при этом искренне убеждены в том, что решили двигательную задачу в полной мере.

Развивающееся «двигательное воображение» становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики за счет разнообразия способов выполнения основного варианта изученного действия. Благодаря тому, что внимание детей 5-го года жизни приобретает все более устойчивый характер, развиваются зрительное, слуховое и осязательное восприятие, преднамеренное запоминание и припоминание, дошкольники хорошо различают различные виды движений, выделяют некоторые их элементы, не дифференцируя на основные и дополнительные; у них развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество выполняемых двигательных действий. Все это обуславливает преднамеренный и произвольный характер движений детей, возникновение интереса к результату решения двигательной задачи, его соответствия заданному образцу.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей 5-го года жизни сопряжено с развитием физических способностей. Это происходит

под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности ребенка, возрастает его психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий, к проявлению волевых усилий в решении двигательных задач. К двигательной активности и деятельности ребенка побуждает совокупность игровых и познавательных мотивов, направленных на постижение своих телесных возможностей. В результате закладываются прочные основы для формирования у дошкольников школы движений<sup>3</sup>, повышения работоспособности, физической подготовленности. При ознакомлении с элементами игры в футбол дети этого возраста пытаются выполнить доступные им индивидуальные действия – не только удары по мячу ногой, но и ведение мяча.

***Психическое развитие***<sup>4</sup>. В младшем дошкольном возрасте (3-5 лет) расширяется круг общения ребенка с взрослыми и другими детьми. Он воспринимает родителей и воспитателей как носителей ценностей культуры и хочет быть похожим на них. В результате возникает противоречие между желаниями ребенка стать частью сообщества взрослых и неготовностью осуществлять их общественные и трудовые обязанности. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, в которой дошкольник начинает осваивать систему человеческих взаимоотношений и учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности.

В 3-5-летнем возрасте у детей возникают и развиваются новые формы общения – ситуативно-деловое и ситуативно-личностное. Ситуативно-деловое общение со взрослым включено в совместную предметную деятельность, в которой взрослый выступает носителем ценностей культуры, ее посредником. Благодаря развитию ситуативно-личностного общения со взрослыми и сверстниками (в первую очередь в процессе игры), ребенок постепенно начинает осознавать свое положение в общественной системе отношений среди взрослых и детей, принимать полицентрическую позицию в познании окружающей действительности.

Благодаря повышенной чувствительности к звуковой и смысловой стороне речи ребенок младшего дошкольного возраста постепенно переходит от ситуативной речи к контекстной.

В познавательной сфере детей младшего дошкольного возраста наблюдаются следующие направления развития: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки в окружающей среде, содержательно обогащаются представления и знания об окружающем мире; формируется знаково-символическая функция сознания,

---

<sup>3</sup> Под школой движений мы понимаем процесс формирования основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьбы, бега, метания, лазания, прыжка).

<sup>4</sup> Приводится по программе Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Научн. рук. Л.А. Парамонова. – 6-е изд. перераб. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 192 с.



способствующая становлению внутреннего плана мышления и сознания; происходит активное взаимодействие со взрослыми и ровесниками; детское экспериментирование способствует познанию природных объектов и отдельных явлений; формируется произвольность (деятельность по замыслу) в игре, рисовании, конструировании, двигательной активности; развиваются эстетическое отношение к миру (природе, окружающей предметной среде, людям), целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

#### **Старший дошкольный возраст.**

**Физическое развитие.** В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) наблюдается ростовой скачок, причем у мальчиков он приходится на 4-5 лет, а у девочек – на 6-7 лет. Ростовой скачок сопровождается уменьшением жировой прослойки и нарастанием массы мышц. Хорошо видна разница диаметров бедра и голени. Начинает просматриваться рельеф мышц. Туловище хорошо дифференцируется на грудь и живот. На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети пока быстро устают, и при перегрузках у них возникает охранительное торможение.

**Развитие двигательной функции.** Дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью. Их движения приобретают психомоторный (произвольный) характер. На 6-м году жизни движения ребенка становятся все более осознанными и имеют преднамеренный характер, развивается способность понимать двигательную задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у них возникает представление о движении, его направлении, последовательности составных частях. Дети постепенно овладевают умением планировать практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Он начинает понимать связь между способом движения и полученным результатом, упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их даже без напоминаний педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом ребенок пытается настойчиво преодолевать возникающие трудности.

У старших дошкольников повышается уровень физической подготовленности, создаются прочные физиологические и психологические основания для повышения работоспособности детей. В результате регулярных занятий физической культурой с педагогом и самостоятельной двигательной активности в повседневной жизни и в играх у детей развиваются физические способности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых сложнокоординированных действий и комбинаций движений (прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с

гор на лыжах и др.); с другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания разнообразных физических способностей, в первую очередь координационных, общей выносливости, скоростно-силовых, гибкости, точности, способности поддерживать равновесие в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий в ходе упражнения (занятия).

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию двигательной деятельности. При разумном педагогическом сопровождении это оказывает большое влияние на формирование личности ребенка. В процессе занятий физической культурой у старших дошкольников складываются более сложные формы общения с взрослыми и сверстниками – внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная, развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Под руководством взрослого дети 6-го года жизни овладевают элементами спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание) и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, теннис, хоккей и т.п.). Им лучше удаются движения, требующие проявления скоростных, координационных способностей, гибкости. При ознакомлении с элементами игры в футбол дети способны выполнить индивидуальные действия – ведение мяча и удары по мячу ногой, понимают цель игры – забить мяч в ворота.

На 7-м году жизни у ребенка возрастает способность к различению 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, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию достаточно ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации двигательных действий.

Дети 7-го года жизни все чаще руководствуются мотивами достижения высокого качества выполнения движений, проявляют волевые усилия при выполнении трудного задания. Однако, стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его физическими возможностями, поэтому педагогу следует быть внимательным и не допускать перегрузок.

В старшем дошкольном возрасте у детей развивается способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела – ног, головы, кистей и пальцев рук и др. Постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и выразительным движениям, они

начинают воспринимать их красоту и гармонию. У многих детей на 7-м году жизни появляется интерес к результату решения двигательной задачи, возможности помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей<sup>5</sup>, проявлению их личных вкусов в выборе движений: одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. Для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

При ознакомлении с элементами игры в футбол дети 7-го года жизни не только выполняют индивидуальные действия – ведение мяча и удары по мячу ногой, они уже понимают цель игры – забить мяч в ворота, осознанно выбирают пути, чтобы добраться до мяча, различают соперников и партнеров, сближаются с соперником, вступают в отбор, понимают основные функции игроков обороны и атаки. К семи годам дошкольники действуют не только индивидуально, но и способны взаимодействовать в парах, тройках, играть в пас, знают основные функции игроков разных амплуа, овладевают основами командных атакующих взаимодействий.

**Психическое развитие.** У детей старшего дошкольного возраста наблюдается развитие сюжетно-ролевой, режиссерской игры, а также игры-фантазии и игры с правилами. Возрастает потребность в общении со сверстниками. В различных видах игровой и продуктивной деятельности дети активно обмениваются информацией, планируют и координируют совместные действия. В этом возрасте складывается достаточно сплоченное детское сообщество, расширяется круг общения, повышается его качество и интенсивность и, как следствие, активно развивается диалогическая речь, а сам диалог приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий; зарождается и формируется монологическая форма речи. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления,

---

<sup>5</sup> «Физическая подготовка – это педагогический процесс формирования двигательных умений и навыков и развития физических способностей. Физическое воспитание детей дошкольного возраста ориентировано на общую физическую подготовку, которая представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание общих предпосылок успеха в различных видах деятельности». Приводится по Родин Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. – 263 с.

начинают формироваться общие категории мышления (часть – целое; причинность, пространство, время; предмет – система предметов и т.д.).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе – животным, растениям, камням, различным природным явлениям и др. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим действиям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов. Эстетическое отношение к миру у старших дошкольников становится более осознанным и активным. Детей отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Они уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее средствами музыкального, изобразительного искусства, хореографического искусства. Интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия и индивидуальной интерпретации музыки способствует развитию у детей выразительных движений.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

#### **Цели:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей;
- содействие своевременному психическому развитию формированию личности;
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой посредством элементов игры в футбол.

#### **Задачи:**

##### ***Оздоровительные:***

- содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;
- содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.).

##### ***Образовательные:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;
- формирование умений и навыков основных движений, расширение двигательного фонда детей средствами футбола, развитие физических способностей, общей и мелкой моторики;

- расширение представлений об игре «футбол» (истории футбола, элементах правил игры, инвентаре и т.п.);
- обучение с техническими приемами игры в футбол (ведение мяча, удар по мячу, остановка катящегося мяча, жонглирование мячом);
- ознакомление с игрой в футбол по упрощенным правилам (3х3);
- формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой.

***Воспитательные:***

- способствование формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;
- формирование адекватных способов реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
- способствование формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

#### **1.4. Основные принципы и положения реализации Программы**

Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, построение рабочей программы «Азбука футбола» основывается на ряде принципов, представленных ниже<sup>6</sup>.

*Основные принципы дошкольного образования, включающие:*

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольной образовательной организации с семьей;

---

<sup>6</sup> При формулировке принципов и положений реализации Программы мы опирались на следующую литературу: Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Научн. рук. Л.А. Парамонова. – 6-е изд. перераб. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 192 с. Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2018. – 350 с. Родин, Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. – 263 с.

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей);
- учет этнокультурной ситуации развития ребенка.

*Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.* Он включает два положения. *Первое* – обеспечение единства всех сторон воспитания, способствующих гармоничному развитию личности, которое в физическом воспитании обеспечивается благодаря комплексному подходу в решении задач физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. *Второе* – комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития жизненно важных двигательных умений, навыков и развития физических способностей.

*Принцип связи занятий физической культурой с практикой жизни.* Отражает целевое назначение занятий физической культурой на подготовку ребенка к повседневной жизнедеятельности. Согласно этому положению при решении задач физического воспитания отдаётся предпочтение физическим упражнениям, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного характера; способствуют гармонизации физического и двигательного развития.

*Принципы оздоровительной направленности дошкольного образования.* Они ориентируют на создание условий для осуществления совместной деятельности взрослого и ребенка как субъектов образовательного процесса. Основными из них являются принципы персонификации, субъектности, гуманизации образования, профессиональной компетентности и ответственности педагога, интеграции, индивидуализации и дифференциации, а также действенной заботы о здоровье субъектов образовательного процесса. Эти принципы реализуются путем включения занятий футболом в здоровьесберегающую образовательную среду дошкольной образовательной организации за счет:

- подбора здоровьесформирующих средств и методов физического воспитания;
- учета возрастных, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся при планировании и регулировании физических и психических нагрузок;
- обеспечения регулярности врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников;
- использования в процессе занятий физической культурой оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Реализация принципов оздоровительной направленности дошкольного образования способствует кумулятивному влиянию всех

факторов образовательной среды на состояние здоровья ребенка в виде острого, срочного и отложенного во времени оздоровительного эффекта.

*Принцип ориентации на зоны актуального и ближайшего развития.* В процессе образования, воспитания и развития, ориентированного на зону актуального развития, закладываются те знания, умения, навыки, которые в настоящий момент жизни ребенок может усвоить под руководством взрослого. При этом у детей формируется готовность к усвоению более сложных знаний, умений, навыков, реализации потенциальных возможностей, находящихся в зоне ближайшего развития.

*Принцип учета сенситивных периодов развития.* Возрастные периоды, в течение которых организм наиболее чувствителен к развитию определенных функций, называются сенситивными. В данные периоды та или иная функция формируется наиболее быстро и полноценно, что необходимо учитывать при построении занятий по развитию как физических способностей, так и психических качеств ребенка.

*Принцип сознательности и активности.* Данный принцип предполагает формирование у ребенка осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам, поставленным на занятиях физической культурой.

*Принцип научности.* Реализация данного принципа позволяет осуществлять педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний в области детской психологии, теории и методики физической культуры, дошкольной педагогики. Применяемые средства физической культуры, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать современными научными положениям.

*Принцип наглядности.* Предусматривает формирование у воспитанников чувственного образа движений, основанного на использовании ощущений от всех сохранных анализаторов, то есть мультисенсорного восприятия окружающей действительности. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном (знаково-символическим) сопровождении педагогического процесса как средства актуализации сознания ребенка.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Ориентирует педагогические воздействия на зону ближайшего развития ребенка. Реализация позволяет выявить и в полной мере раскрыть потенциалы занимающегося в формировании двигательных действий, физическом, психическом и личностном развитии с учетом многообразия индивидуальных линий такого развития. Это достигается за счет применения разнообразных форм физического образования, подбора и комплектования групп, занимающихся с учетом их физического, психического, личностного развития и состояния здоровья.

*Принцип прочности.* Реализация этого принципа предполагает не только надежное освоение знаний, умений, навыков, но и развитие до необходимого уровня физических способностей. Реализацию его в физическом воспитании следует понимать как повторение пройденного

материала в постоянно меняющихся средовых условиях. Только в результате многократных повторений в постоянно меняющихся средовых условиях формируется гибкий двигательный навык, вырабатываются динамические стереотипы, развиваются способности, их обеспечивающие.

*Принцип непрерывности педагогического процесса.* Выражает закономерности развертывания физического воспитания как целостного педагогического процесса. Реализация предполагает непрерывную волнообразную преемственность эффектов оздоровительных занятий по футболу, требует недопущения критических перерывов между занятиями, разрушающих перманентный тренировочный эффект.

*Принцип постепенности прогрессирования нагрузки.* Отражает зависимость эффекта обучения от динамичности педагогических требований. Он выражает закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей человека. Реализация принципа постепенности прогрессирования нагрузки осуществляется путем усложнения изучаемых действий и расширения их состава.

*Принцип системности.* Подчеркивает системообразующий характер процесса обучения детей дошкольного возраста элементам игры в футбол как динамической изменяющейся педагогической системы, особенность которой заключается в логической соподчиненности всех ее элементов. Системность обучающего материала и способов его реализации обусловлена целью, задачами обучения и воспитания, которые отражают особенности контингента обучающихся, условия проведения занятий. Она обеспечивается установлением внутрипредметных (между отдельными разделами и темами образовательной области «Физическое развитие») и межпредметных связей с другими образовательными областями, предусмотренных стандартом дошкольного образования.

*Принцип интеграции занятий футболом в образовательную деятельность дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными двигательными возможностями, физическим развитием и состоянием здоровья.* Реализация его предполагает направленность педагогического процесса на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания детей дошкольного возраста в совместной деятельности со взрослыми в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Особенность методики занятий с детьми дошкольного возраста по Программе заключается в:

– слитности воедино средств, методов и приемов обучения движениям, развития физических способностей, физического, нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания;

– регулировании нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также в вариативности сочетания физической, эмоциональной и умственной нагрузок и активного отдыха;



– комплексном применении методов и приемов обучения движениям и развития физических способностей (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений);

– преобладании приемов опосредованного обучения (игра), объяснения, сопровождающегося показом, выполнением детьми упражнений совместно с педагогами самостоятельно;

– сочетании методов прямого и косвенного педагогического влияния;

– в применении средств, методов и приемов обучения, упражнения, воспитания и способов организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) с опорой на ведущую для каждого возрастного периода развития детей раннего и дошкольного возраста деятельность (предметную, игровую), двигательную и творческую активность, детское экспериментирование;

– обусловленности методики физического воспитания детей степенью самостоятельности ребенка младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

## 1.5. Планируемые результаты

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Специфика дошкольного возраста (гибкость, пластичность, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка достижения конкретных результатов в области физической культуры, в частности, в области футбола. Поэтому в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования в Программе применяется термин «целевые ориентиры».

**Целевые ориентиры Программы** – это ожидаемые социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые выступают в качестве ориентиров для педагогов и родителей в обучении и воспитании детей дошкольного возраста. Они задают вектор физкультурно-оздоровительной, шире воспитательной деятельности с детьми посредством расширения средств физической культуры разнообразными действиями с мячом и элементами спортивной игры «футбол».

На этапе завершения ребенком дошкольного образования целевыми ориентирами педагогической деятельности являются:

– приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной активности, воспитание бережного отношения к здоровью – своему и окружающих;

– расширение двигательного опыта в различных видах физических упражнений и игр с мячом, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, а также крупных групп мышц и мелкой моторики;

– формирование опорно-двигательного аппарата, развитие функции статического и динамического равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, двигательной реакции на движущийся объект, способности моделирования ближайшего будущего, антиципации;

– совершенствование основных движений (метание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), включение их в более сложные двигательные действия с мячом и без мяча;

– овладение общеразвивающими упражнениями, подвижными играми с мячом и без мяча, ознакомление с элементами футбола;

– формирование нравственных и волевых качеств личности, социализация эмоциональной сферы, формирование научной картины мира;

– формирование интереса к занятиям футболом и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов.

Целевые ориентиры конкретизируются примерными показателями физического развития, физической подготовленности, владения двигательных действий с мячом детей младшего и старшего дошкольного возраста. Они позволяют выявить актуальное развитие ребенка, спрогнозировать зону его ближайшего развития, смоделировать оптимальный режим двигательной активности, подобрать адекватные педагогические средства содействия оздоровлению, своевременному физическому развитию, формированию основных движений, действий с мячом, физических способностей, для которых дошкольный возраст является благоприятным периодом и имеет непреходящее значение в формировании личности. Полученные данные подлежат оценке с последующим планированием физкультурно-оздоровительной работы с каждым учеником дошкольной образовательной организации с применением элементов спортивной игры «футбол» (таблицы 1-5) <sup>7</sup>.

*Таблица 1*

Примерные показатели физического развития детей дошкольного возраста

Показатели физического развития	пол	Уровень физического развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>3 года</b>				
Длина тела, см	мальчики	94 и ниже	95-103	104 и выше
	девочки	91 и ниже	92-102	103 и выше
Масса тела, кг	мальчики	11 и ниже	11,5-18	18,5 и выше

<sup>7</sup> Таблица 1 приводится по: Родин, Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 300 с.

	девочки	12,5и ниже	13-17	17,5 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики	49 и ниже	50-56	57 и выше
	девочки	48 и ниже	49-55	56 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	2,8 и ниже	2,9-5,1	5,2 и выше
	девочки	2,8 и ниже	2,9-4,4	4,5 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики	2,7 и ниже	2,8-4,6	4,7 и выше
	девочки	2,7 и ниже	2,8-4,2	4,3 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики	350 и ниже	400-800	850 и выше
	девочки	350 и ниже	400-800	850 и выше
<b>4 года</b>				
Длина тела, см	мальчики	96 и ниже	97-107	108 и выше
	девочки	96 и ниже	97-106	107 и выше
Масса тела, кг	мальчики	14,3 и ниже	14,4-18,5	18,6 и выше
	девочки	15,0 и ниже	15,1-18,9	19,0 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики	51 и ниже	52-56	57 и выше
	девочки	50 и ниже	51-55	56 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	2,9 и ниже	3,0-7,4	7,5 и выше
	девочки	2,9 и ниже	3,0-6,8	6,9 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики	2,8 и ниже	2,9-6,6	6,7 и выше
	девочки	2,8 и ниже	2,9-5,8	5,9 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики	400 и ниже	450-1000	1050 и выше
	девочки	450 и ниже	500-1000	1050 и выше
<b>5 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики	101 и ниже	102-112	113 и выше
	девочки	102 и ниже	103-112	113 и выше
Масса тела, кг	мальчики	16,6 и ниже	16,7-21,3	21,4 и выше
	девочки	16,1 и ниже	16,2-20,8	20,9 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики	52 и ниже	53-57	58 и выше
	девочки	52 и ниже	53-56	57 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	5,1 и ниже	5,2-8,3	8,4 и выше
	девочки	4,4 и ниже	4,3-5,8	5,9 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики	4,7 и ниже	4,8-7,6	7,7 и выше
	девочки	3,9 и ниже	3,8-6,7	6,8 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики	700 и ниже	750-1000	1050 и выше
	девочки	700 и ниже	750-900	950 и выше

*Продолжение таблицы 1*

Показатели физического развития	пол	Уровень физического развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>6 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики	113 и ниже	114-119	120 и выше
	девочки	114 и ниже	115-120	121 и выше
Масса тела, кг	мальчики	18,9 и ниже	19,0-23,5	23,6 и выше
	девочки	19,4 и ниже	19,5-24,0	24,1 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики	57 и ниже	58-61	62 и выше
	девочки	55 и ниже	56-61	62 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики	6,7 и ниже	6,8-10,5	10,6 и выше
	девочки	5,4 и ниже	5,5-9,0	9,1 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики	5,8 и ниже	5,9-9,4	9,5 и выше
	девочки	4,8 и ниже	4,9-8,7	8,8 и выше

Жизненная емкость легких, мл	мальчики девочки	400 и ниже 450 и ниже	1000-1300 1000-1300	1050 и выше 1050 и выше
<b>7 лет</b>				
Длина тела, см	мальчики девочки	117 и ниже 117 и ниже	118-126 118-125	127 и выше 126 и выше
Масса тела, кг	мальчики девочки	20,3 и ниже 21,1 и ниже	20,4-24,7 21,2-25,8	24,8 и выше 25,9 и выше
Окружность грудной клетки, см	мальчики девочки	57,5 и ниже 57,5 и ниже	58,0-62,0 58,0-63,0	63,5 и выше 63,5 и выше
Сила кисти правой руки, кг	мальчики девочки	8,3 и ниже 6,7 и ниже	8,4-12,0 6,8-10,7	12,1 и выше 10,8 и выше
Сила кисти левой руки, кг	мальчики девочки	6,9 и ниже 6,6 и ниже	7,0-11,9 6,7-10,0	12,0 и выше 10,1 и выше
Жизненная емкость легких, мл	мальчики девочки	1050 и ниже 950 и ниже	1100-1650 1000-1600	1700 и выше 1650 и выше

*Таблица 2*

Примерные показатели функциональных возможностей детей дошкольного возраста (средние величины систолического давления)<sup>8</sup>

Возраст	Выраженное понижение (мм рт. ст.)	Умеренное понижение (мм рт. ст.)	Нормальная величина (мм рт. ст.)	Умеренное повышение (мм рт. ст.)	Выраженное повышение (мм рт. ст.)
3 года	84 и ниже	85-91	92-105	106-112	113 и выше
4 года	85 и ниже	86-92	93-110	111-121	122 и выше
5 лет	85 и ниже	86-94	95-113	114-123	124 и выше
6 лет	85 и ниже	86-94	95-114	115-124	125 и выше
7 лет	79 и ниже	80-90	91-114	115-126	127 и выше

*Таблица 3*

Примерные показатели функциональных возможностей детей дошкольного возраста (средние величины диастолического давления)

Возраст	Выраженное понижение (мм рт. ст.)	Умеренное понижение (мм рт. ст.)	Нормальная величина (мм рт. ст.)	Умеренное повышение (мм рт. ст.)	Выраженное повышение (мм рт. ст.)
3 года	40 и ниже	41-47	48-62	63-70	71 и выше
4 года	41 и ниже	42-47	48-63	64-73	74 и выше
5 лет	41 и ниже	42-47	48-66	67-76	77 и выше
6 лет	41 и ниже	42-50	51-70	71-80	81 и выше
7 лет	42 и ниже	43-52	53-71	72-82	83 и выше

*Таблица 4*

<sup>8</sup> Таблицы 2, 3 приводятся по Сердюковой Г.М. и др. Организация медицинского контроля за развитием, здоровьем дошкольников и школьников на основе спринт-тестов и их оздоровление в условиях детского сада и школы. – М., 1993.

Примерные количественные показатели физической подготовленности  
детей дошкольного возраста<sup>9</sup>

Показатели двигательного развития	пол	Уровень двигательного развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>3 года</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	5,1 и ниже	5,0-3,6	3,5 и выше
	девочки	5,1 и ниже	5,0-3,7	3,6 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	34 и ниже	35-60	61 и выше
	девочки	34 и ниже	35-60	61 и выше
Метание на дальность правой рукой, м	мальчики	1,6 и ниже	1,7-3,8	3,9 и выше
	девочки	1,2 и ниже	1,6-2,5	2,6 и выше
Метание на дальность левой рукой, м	мальчики	1,5 и ниже	1,6-2,5	2,6 и выше
	девочки	1,6 и ниже	1,5-2,4	2,5 и выше
Лазание по вертикальной гимнастической стенке, с	мальчики	17,1 и ниже	17,0-10,0	9,9 и выше
	девочки	19,1 и ниже	19,0-11,0	10,9 и выше
<b>4 года</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	3,8 и ниже	3,7-2,7	2,6 и выше
	девочки	3,9 и ниже	3,8-2,7	2,6 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	39 и ниже	40-95	96 и выше
	девочки	39 и ниже	40-85	86 и выше
Метание на дальность правой рукой, м	мальчики	1,9 и ниже	2,0-5,9	6,0 и выше
	девочки	1,5 и ниже	1,6-4,4	4,5 и выше
Метание на дальность левой рукой, м	мальчики	1,7 и ниже	1,8-4,7	4,8 и выше
	девочки	1,5 и ниже	1,6-3,9	4,0 и выше
Лазание по вертикальной гимнастической стенке, с	мальчики	13,9 и ниже	13,8-3,7	3,6 и выше
	девочки	14,9 и ниже	14,8-3,7	3,6 и выше
Статическое равновесие на одной ноге, с	мальчики	2,0 и ниже	3,0-14,0	15,0 и выше
	девочки	2,0 и ниже	3,0-14,0	15,0 и выше

*Продолжение таблицы 4*

Показатели двигательного развития	пол	Уровень двигательного развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>5 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	3,4 и ниже	3,3-2,4	2,3 и выше
	девочки	3,7 и ниже	3,6-2,6	2,5 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики	10,7 и ниже	10,6-7,3	7,2 и выше
	девочки	10,9 и ниже	10,8-7,5	7,4 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики	8,2 и ниже	8,1-6,7	6,6 и выше
	девочки	8,5 и ниже	8,4-6,9	6,8 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	13,6 и ниже	13,5-11,0	10,9 и выше
	девочки	14,1 и ниже	14,0-11,5	11,4 и выше

<sup>9</sup> Таблица 4 приводится по: Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 350 с.

Прыжок в длину с места, см	мальчики девочки	68 и ниже 64 и ниже	69-102 65-90	103 и выше 91 и выше
Метание на дальность правой рукой, м	мальчики девочки	2,8 ниже 1,6 ниже	2,9-6,6 1,7-5,8	6,7 и выше 5,9 и выше
Метание на дальность левой рукой, м	мальчики девочки	2,3 и ниже 1,7 и ниже	2,4-5,1 1,8-3,9	5,2 и выше 4,0 и выше
Статическое равновесие на одной ноге, с	мальчики девочки	9,0 и ниже 9,0 и ниже	10,0-26,0 10,0-26,0	27,0 и выше 27,0 и выше
Бег к пронумерованным мячам, с	мальчики девочки	19,5 и ниже 20,2 и ниже	19,6- 16,9 20,3-17,2	16,0 и выше 17,1 и выше
Перешагивание через гимнастическую палку, с	мальчики девочки	20,5 и ниже 20,6 и ниже	20,6-14,4 20,7-14,5	14,5 и выше 14,6 и выше
<b>6 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики девочки	2,8 и ниже 2,9 и ниже	2,7-2,2 2,8-2,3	2,1 и выше 2,2 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики девочки	8,4 и ниже 8,7 и ниже	8,3-7,2 8,6-7,3	7,1 и выше 7,2 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики девочки	84 и ниже 69 и ниже	85,0-110,0 70,0-105,0	111 и выше 106 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики девочки	7,7 и ниже 8,7 и ниже	7,6-6,5 8,6-6,9	6,4 и выше 6,8 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики девочки	11,4 и ниже 11,5 и ниже	13,3-10,0 11,4-10,1	10,1 и выше 10,0 и выше
Метание на дальность правой рукой, м	мальчики девочки	4,6 ниже 3,9 ниже	4,5-8,0 4,0-6,5	8,1 и выше 6,6 и выше
Метание на дальность левой рукой, м	мальчики девочки	4,0 и ниже 3,1 и ниже	4,1-6,6 3,2-5,8	6,8 и выше 5,9, и выше
Наклон вперед из положения стоя, см	мальчики девочки	-1 и ниже -1 и ниже	0-(+4) 0-(+7)	+5 и выше +8 и выше
Статическое равновесие на одной ноге, с	мальчики девочки	11,0 и ниже 11,0 и ниже	12,0-45,0 12,0-50,0	46,0 и выше 51,0 и выше
Бег к пронумерованным мячам, с	мальчики девочки	18,6 и ниже 18,9 и ниже	18,5- 13,6 19,0-13,9	13,5 и выше 13,8 и выше
Перешагивание через гимнастическую палку, с	мальчики девочки	16,9 и ниже 17,6 и ниже	17,0-12,5 17,5-13,0	12,4 и выше 12,9 и выше

*Продолжение таблицы 4*

Показатели двигательного развития	пол	Уровень двигательного развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
<b>7 лет</b>				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики девочки	2,5 и ниже 2,7 и ниже	2,4-1,9 2,6-2,0	1,8 и выше 1,9 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики девочки	7,6 и ниже 7,8 и ниже	7,5-6,8 7,7-6,9	6,7 и выше 7,0 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики девочки	92 и ниже 86 и ниже	93,0-134,0 87,0-121,0	135 и выше 122 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики девочки	7,1 и ниже 7,1 и ниже	7,0-5,7 7,2-6,2	5,6 и выше 6,1 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	10,0 и ниже	9,9-9,6	9,4 и выше

	девочки	10,2 и ниже	10,1-9,9	9,8 и выше
Метание на дальность правой рукой, м	мальчики	6,3 ниже	6,2-10,4	10,5 и выше
	девочки	4,5 ниже	4,6-7,8	7,9 и выше
Метание на дальность левой рукой, м	мальчики	4,3 и ниже	4,4-8,5	8,6 и выше
	девочки	3,8 и ниже	3,9-8,2	8,3 и выше
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	мальчики	-1 и ниже	0-(+4)	+5 и выше
	девочки	-1 и ниже	0-(+8)	+9 и выше
Статическое равновесие на одной ноге, с	мальчики	19,0 и ниже	20,0-73,0	74,0 и выше
	девочки	21,0 и ниже	22,0-80,0	81,0 и выше
Бег к пронумерованным мячам, с	мальчики	18,0 и ниже	17,9- 11,5	11,4 и выше
	девочки	18,3 и ниже	18,2-12,9	12,8 и выше
Перешагивание через гимнастическую палку, с	мальчики	13,9 и ниже	14,0-10,5	10,4 и выше
	девочки	14,6 и ниже	14,5-11,5	11,4 и выше

В дошкольном возрасте происходят выраженные качественные изменения в формировании двигательных действий детей. Поэтому при оценке физической подготовленности детей 3-7 лет важным является описание примерных качественных показателей в развитии у них основных движений (таблица 5)<sup>10</sup>.

Таблица 5

Примерные качественные показатели формирования основных движений детей дошкольного возраста

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Дети 3-4 лет	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>– голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут;</li> <li>– согласованные разноименные движения рук и ног;</li> <li>– наблюдается перекал с пятки на носок;</li> <li>– соблюдается направление движения.</li> </ul>

Продолжение таблицы 5

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>– туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;</li> <li>– согласованные движения рук и ног во фронтальной плоскости;</li> <li>– энергичное отталкивание ногой от опоры;</li> <li>– наличие хорошо выраженного периода полета;</li> <li>– прямолинейность движения.</li> </ul>
Метание на дальность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исходное положение: стойка ноги врозь, лицом к направлению метания, ноги чуть согнуты;</li> <li>– при замахе выполняет небольшой поворот туловища в сторону с отведением руки назад;</li> </ul>

<sup>10</sup> Оценка качественных показателей сформированности двигательных действий осуществляется методом квалиметрии с указанием наличия или отсутствия в движениях детей признаков, указанных в таблице.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– при броске выполняет энергичное движение рукой, выполняющей метание с выносом ее из-за спины локтем вперед;</li> <li>– сохранение равновесия после метания;</li> <li>– метание предмета в заданном направлении.</li> </ul>
Прыжок в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;</li> <li>– подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед;</li> <li>– отталкивание выполняет двумя ногами одновременно;</li> <li>– во время полета ноги слегка согнуты, положение рук свободное;</li> <li>– приземление мягкое одновременно на обе ноги.</li> </ul>
Лазание по вертикальной гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способ выполнения: одноименный или разноименный;</li> <li>– используемый шаг: приставной или переменный;</li> <li>– одновременный перенос ноги и руки;</li> <li>– правильный хват руками (четыре пальца ладони охватывают жердь сверху, большой палец снизу);</li> <li>– согласованность и ритмичность движений.</li> </ul>
Дети 5-7 лет	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>– голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут;</li> <li>– согласованные разноименные движения рук и ног;</li> <li>– наблюдается перекал с пятки на носок;</li> <li>– соблюдается направление движения.</li> </ul>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>– туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;</li> <li>– согласованные энергичные движения рук и ног во фронтальной плоскости;</li> <li>– энергичное отталкивание ногой от опоры с последующим махом бедра вверх-вперед;</li> <li>– наличие хорошо выраженного периода полета;</li> <li>– прямолинейность и ритмичность бега.</li> </ul>
Метание на дальность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исходное положение: правая нога отставлена чуть назад (при метании правой рукой) вполборота к направлению метания, ноги слегка согнуты;</li> <li>– энергичный замах рукой назад, выполняющей метание, тяжесть тела при замахе переносит на отставленную назад ногу;</li> <li>– при броске выполняет энергичное движение рукой,</li> <li>– сохранение равновесия после метания;</li> <li>– метает предмет в заданном направлении.</li> </ul>

*Продолжение таблицы 5*

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Прыжок в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;</li> <li>– подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед, руки слегка отведены назад;</li> <li>– отталкивание выполняет двумя ногами одновременно; в момент отрыва от опоры ноги прямые; движение сопровождается</li> </ul>
Прыжок в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> <li>энергичным махом рук вперед -вверх;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– во время полета туловище согнуто, голова вперед, ноги слегка согнуты, руки вперед-вверх;</li> <li>– приземление мягкое одновременно на обе ноги, полусогнутые в коленях с последующим перекатом с пятки на носок; при приземлении сохраняет равновесие.</li> </ul>
Лазание по вертикальной гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способ выполнения: одноименный или разноименный;</li> <li>– используемый шаг: приставной или переменный;</li> <li>– одновременный перенос ноги и руки;</li> <li>– правильный хват руками (четыре пальца ладони охватывают жердь сверху, большой палец снизу);</li> <li>– согласованность и ритмичность движений.</li> </ul>

Анализировать сформированность у детей технических действий с мячом целесообразно со старшего дошкольного возраста. *Основными качественными показателями овладения детьми 5-7 лет являются:* «Введение мяча, 10 м»; «Ведение мяча, 10 м, с изменением направления движения»; «Остановка (прием) ногой катящегося навстречу мяча, стоя на месте», «Жонглирование мячом с отскоком о землю (пол)», «Удар по мячу ногой», «Удар по мячу ногой на точность»<sup>11</sup>.

Таблица 6

Примерные качественные показатели выполнения детьми 5-7 лет упражнений с мячом

Контрольное упражнение	Качественные показатели
------------------------	-------------------------

<sup>11</sup> Оценка качественных показателей сформированности двигательных действий осуществляется методом квалиметрии с указанием наличия или отсутствия в движениях детей примерных признаков, указанных в таблице.

При разработке примерных качественных показателей выполнения детьми 5-7 лет упражнений с мячом использовались материалы: Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.; Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 152 с.

Ведение мяча 10 м	<ul style="list-style-type: none"> <li>– туловище прямое, чуть наклонено вперед;</li> <li>– туловище и другие части тела не напряжены;</li> <li>– доводит мяч до линии финиша;</li> <li>– количество касаний мяча ногой не менее 10;</li> <li>– ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью стопы / носком стопы;</li> <li>– стопа не напряжена;</li> <li>– отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара;</li> <li>– контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного движения стопой взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением);</li> <li>– соблюдает требуемое направление движения мяча;</li> <li>– наблюдается согласованность и ритмичность движений;</li> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение);</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, редкие шаги, длительная фаза полета;</li> <li>– мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.</li> </ul>
Ведение мяча 10 м, с изменением направления движения <sup>12</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– туловище прямое, чуть наклонено вперед;</li> <li>– туловище и другие части тела не напряжены;</li> <li>– проводит мяч через все ворота;</li> <li>– доводит мяч до линии финиша;</li> <li>– количество касаний мяча ногой не менее 10;</li> <li>– количество касаний мяча при ведении от одних ворот к другим не менее 2-х;</li> <li>– ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / стороной стопы / носком стопы;</li> <li>– при ведении мяча соблюдает требуемое направление движения мяча;</li> <li>– отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара;</li> <li>– контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного</li> </ul>

*Продолжение таблицы 6*

Контрольное упражнение	Качественные показатели
------------------------	-------------------------

<sup>12</sup> Ребенок выполняет ведение мяча, 10 м, с изменением направления движения, проводя мяч через 5 ворот, расположенных в шахматном порядке на расстоянии 2 метров друг от друга. Ширина ворот – 1 м, высота – 0,5 м. При отсутствии ворот можно воспользоваться стойками.

	<p>движения стопой взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стопа не напряжена;</li> <li>– движения согласованы и ритмичны;</li> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, редкие шаги, длительная фаза полета;</li> <li>– мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.</li> </ul>
<p>Остановка (прием) ногой катящегося мяча стоя на месте</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способен выполнить остановку катящегося на встречу мяча, стоя на месте;</li> <li>– наличие и качество выполнения элементов следующих фаз выполнения упражнения:</li> </ul> <p>1) подготовительная фаза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опорная нога направлена в сторону приближающегося мяча так, чтобы мяч оказался параллельно этой ноге, несколько согнутой в колене;</li> <li>– нога, которой ребенок останавливает мяч, поднята над поверхностью, расслаблена до контакта с ним.</li> </ul> <p>2) основная фаза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие /отсутствие/ уступающего движения ноги при остановке мяча;</li> <li>– соответствие степень амортизации при приеме мяча скорости его движения и ударной массы (при большой скорости движения мяча нога, останавливающая мяч, выдвинуть чуть вперед в момент контакта с мячом наблюдается амортизационное движение ногой; при незначительной скорости движения мяча невелика, его остановка осуществляется относительно расслабленной стопой;</li> </ul> <p>3) завершающая фаза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие исходного положения для последующих игровых действий;</li> </ul> <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <p>1) мяч далеко отскакивает от ноги в результате:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствия предварительного «замаха» ногой навстречу мячу, расположения опорной ноги прямо или далеко сзади от места встречи с катящимся мячом,</li> <li>– жестко поставленной ноги, принимающей мяч, отсутствии или не выраженного «уступающего» движения;</li> </ul> <p>2) мяч проскакивает под ногой вследствие того, что нога высоко приподнята или неверно выбран угол между подошвой и площадкой (подошва горизонтальна ее поверхности);</p> <p>3) ребенок наступает на мяч, масса тела распределена на обе ноги.</p>

Продолжение таблицы 6

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Удар по мячу ногой	<p>Анализируется наличие при выполнении упражнения следующих основных фаз выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разбег (с 3 шагов) с поступательным ускорением движения всего тела;</li> <li>– постановка опорной с замахом ударной ноги;</li> <li>– последовательное ускорение ударного движения бедра → голени → стопы;</li> <li>– ударное взаимодействие стопы с мячом;</li> <li>– послеударные действия ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги);</li> </ul> <p><i>Отдельно фиксируются следующие характеристики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение заданных траектории, скорости и направления движения мяча;</li> <li>– туловище не напряжено;</li> <li>– движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;</li> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul>
Удар мяча на точность <sup>13</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– удар по мячу производится с разбега (2-3 шагов) по неподвижному мячу;</li> <li>– наличие при выполнении упражнения следующих основных фаз: разбег (с 3 шагов) с поступательным ускорением движения всего тела; постановка опорной с замахом ударной ноги; последовательное ускорение ударного движения бедра → голени → стопы; ударное взаимодействие стопы с мячом; послеударные действия ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги);</li> <li>– опорную ногу ставит на одной линии с мячом;</li> <li>– после удара делает шаг вперед, сохраняет равновесие;</li> <li>– контролирует взглядом движение мяча;</li> <li>– попадает в створ ворот (отметить количество попаданий);</li> <li>– удар осуществляет внутренней / внешней стороной подъема, серединой подъема внутренней стороной стопы, носком;</li> <li>– после удара мяч катится по полю, полет отсутствует / мяч летит и касается поверхности перед линией ворот / мяч летит и опускается за линией ворот;</li> <li>– туловище не напряжено;</li> <li>– движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;</li> <li>– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).</li> </ul>
Жонглирование мячом с отскоком о землю (пол)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя одной ногой (левой / правой);</li> <li>– жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя поочередной правой и левой ногой;</li> <li>– общее количество касания мяча ногой и другими частями тела</li> <li>– для сохранения равновесия использует / не использует движения руками.</li> </ul>

*Примечание к таблицам 1-6. Оценка показателей физического развития, общей физической подготовленности и овладения действиями с*

<sup>13</sup> Удар выполняется с 5 метров в ворота размером 2×3 м. Ребенку дается установка попасть мячом в ворота.

мячом проводится для анализа состояния здоровья, физического развития, определения зон актуального и ближайшего развития ребенка. Она необходима для педагога для планирования занятий физическими упражнениями и подбора адекватных для детей средств, методов и форм физкультурно-оздоровительной работы.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности образовательной деятельности**

Содержание образовательной деятельности с детьми включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту<sup>14</sup>.

Занятия по Программе организуются 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Продолжительность занятий футболом для детей 3-4 лет – не более 15 мин.; 4-5 лет – 20 мин.; 5-6 лет – 25 мин.; 6-7 лет – 30 мин. Занятия с детьми младшего дошкольного возраста следует осуществлять в первую половину дня малыми подгруппами численностью до 7-8 человек. С детьми старшего дошкольного возраста – в первой и во второй половине дня подгруппами численностью до 15 человек (см. таблицу 7).

*Таблица 7*

Количество занятий по футболу с детьми дошкольного возраста

Возраст	Академические часы / время, мин.		
	в неделю	в месяц	в год
3-4 года	2 / 30	8 / 120	80 / 1080
4-5 лет	2 / 40	8 / 160	90 / 1440
5-6 лет	2 / 50	8 / 200	90 / 1800
6-7 лет	2 / 60	12 / 240	90 / 2160

### **2.2. Интеграция содержания занятий футболом с образовательными областями**

<sup>14</sup> В педагогической практике традиционно используется схема, согласно которой этапы и границы выделяются зависимости от задач обучения и воспитания. Согласно этой классификации детей 2-3 лет относят к первой младшей группе, 3-4 лет – ко второй младшей группе, 4-5 лет – к средней, 5-6 лет – старшей, 6-7 лет – подготовительной к школе.

«Азбука футбола» реализуется в различных видах деятельности детей дошкольного возраста. Прежде всего в двигательной деятельности, включающей упражнения, направленные на формирование и совершенствование основных видов движений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы спортивной игры «футбол» и развитие физических способностей.

Занятия футболом интегрированы в образовательную деятельность дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными двигательными возможностями, физическим развитием и состоянием здоровья, – в частности, в социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие.

Освоение ее содержания предусматривает вовлечение ребенка в разнообразные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, театрализованную, режиссерскую, строительно-конструктивную, дидактическую, двигательную и др.), общение со взрослыми (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое), речевую (восприятие на слух речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь), познавательно-исследовательскую, экспериментаторскую, изобразительную (рисование, лепка, аппликация), конструирование, элементарную трудовую (самообслуживание, труд хозяйственно-бытовой, ручной, на природе), музыкальную (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения и т.п.).

Парциальная программа «Азбука футбола» органично входит в систему физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Элементы Программы могут быть включены в физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня дошкольной образовательной организации, самостоятельную двигательную активность детей, их активный отдых.

### **2.3. Содержание образовательной деятельности**

Содержание занятий сопряжено с требованиями программы физического воспитания детей дошкольного возраста. Оно включает обучение и совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), действий с мячом, развитие физических способностей, которые служат основой овладения детьми элементами спортивной игры «футбол».

#### **2.3.1. Дети четвертого года жизни**

**Задачи.**

**Оздоровительные:**

– содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;

– содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.).

### ***Образовательные:***

– формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни;  
– стимулирование интереса к занятиям физическими упражнениями;  
– формирование общих представлений о физической культуре и спорте;

– обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр с мячом и без мяча;

– содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);

– развитие произвольности выполнения двигательных действий;

– формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;

– знакомство с мячом, его свойствами, ознакомление с элементами действий с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, катание, бросание и ловля мяча руками, катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя, ведение мяча ногой, подбивая его внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой ноги и внутренней стороной стопы);

– формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой.

### ***Воспитательные:***

– воспитание здорового образа жизни;

– воспитание любви к занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к подвижным играм и упражнениям с мячом;

– содействие формированию взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми;

– навыки безопасного поведения на занятиях физической культурой.

### ***Содержание образовательной работы.***

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами игры «футбол» посредством включения обучения следующим видам движений.

*Ходьба:* в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках с высоким подниманием коленей; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

*Бег:* в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 мин; быстрый бег до 10-20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

*Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.*

*Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2-3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места; спрыгивание с высоты (10-15 см) на мат или в яму с песком с удерживанием равновесия.*

*Школа мяча (катание, бросание и ловля, метание): катание мячей, шаров руками в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2-3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 м); выполнение общеразвивающих упражнений с мячом, катание мяча подошвой ноги, подвижные игры с мячом.*

*Для развития равновесия и координации движений педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения:*

– для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

– для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

– для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

*Упражнения в построении и перестроении: в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево. Ритмические (танцевальные) движения.*

*Для развития физических способностей, необходимых для овладения детьми четвертого года жизни основными движениями и элементами игры в футбол, педагог организует подвижные игры: «Проползи – не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось – поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди – не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты)<sup>15</sup>.*

*Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:*

– формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава,

---

<sup>15</sup> Подвижные игры примерные и могут быть дополнены по усмотрению педагога. С описанием подвижных игр и игровых упражнений можно познакомиться в методических рекомендациях, представленных в списке литературы.



смачивать кисти рук водой, 1-2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); следить за их чистотой; мыть лицо, насухо его вытирать; показывает и объясняет детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой;

– обучает аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

– побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в спортивной форме, причёске, пользуясь зеркалом и расческой; учит пользоваться носовым платком;

– обращает внимание детей на закаливание организма, которое достигается сочетанием физических упражнений, воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей и пр.

### **2.3.2. Дети пятого года жизни**

#### **Задачи.**

##### ***Оздоровительные:***

– формирование начальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни;

– содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;

– содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.).

##### ***Образовательные:***

– формирование умений правильно выполнять основные движения, обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;

– развитие элементов произвольности во время выполнения физических упражнений;

– стимулирование естественного процесса развития координационных (ориентировки в пространстве, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, глагодвигательной, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости, выносливости.

– обогащение общих представлений о физической культуре и спорте;

– знакомство с мячом, его свойствами, ознакомление с элементами действий с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, катание, бросание и ловля мяча руками, катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя, ведение мяча ногой подбивая внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча подошвой ноги);

– создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости;

– формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой.

**Воспитательные:**

- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание любви к занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к подвижным играм и упражнениям с мячом;
- воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива);
- способствовать формированию взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми;
- воспитание безопасного поведения на занятиях физической культурой.

**Содержание образовательной работы.**

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами игры в футбол посредством обучения следующим видам движений.

*Ходьба:* в разных направлениях; на пятках, на носках с высоким подниманием коленей, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; с сохранением равновесия.

*Бег:* в колонне, по кругу – по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках, широким шагом; с забрасыванием голени назад; обеганием предметов; со сменой направления и темпа; ускорением и замедлением; ловлей и увертыванием; преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (3×5м). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40-60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200-240 м.

*Ползание, лазанье:* проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево. Прыжки: с продвижением вперед (на расстояние 2-3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20-30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места (на 70 см и более).

*Школа мяча (катание, бросание и ловля, метание):* ловля мяча после удара об пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание руками по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг), выполнение общеразвивающих упражнений с мячом, подвижные игры с мячом.

*Для развития физических способностей педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:*

– для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед – назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной;

– для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно;

– для ног: поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

*Упражнения в построении и перестроении:* самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, пары, шеренгу; перестроение в звенья. Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

*Упражнения по ознакомлению детей с элементами игры футбол:* катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя на одной ноге; прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой; ведение мяча по прямой.

Для развития физических способностей, необходимых для совершенствования детьми пятого года жизни основных движений и овладения элементами спортивной игры «футбол» педагог организует подвижные игры на развитие двигательных способностей: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие координации движений); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты)<sup>16</sup>.

*Для становления ценностей здорового образа жизни* наставник продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ ЗОЖ. С этой целью он:

– совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у них объем знаний и представлений о здоровом образе жизни (одеваться по погоде, регулярно гулять, делать зарядку, не нарушать режим);

---

<sup>16</sup> Подвижные игры примерные и могут быть дополнены по усмотрению педагога.

С описанием подвижных игр и игровых упражнений можно познакомиться в методических рекомендациях, представленных в списке литературы.

- содействует выработке полезных привычек: следить за чистотой тела (напоминать о необходимости мыть руки после пребывания на улице, посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр;
- приучает детей принимать и сохранять правильную позу за столом;
- организует закаливание с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей (с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья)

### 2.3.3. Дети шестого года жизни

#### **Задачи.**

##### ***Оздоровительные:***

- содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;
- содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.);
- формирование ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены.

##### ***Образовательные:***

- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подвижным играм с мячом и без мяча;
- формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая спортивную игру «футбол»;
- создание предпосылок для расширения двигательного фонда детей средствами футбола посредством содействия в освоении техники движений, разнообразных способов их выполнения, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;
- формирование элементарных знаний об игре футбол (история развития этого вида спорта, основные правила, площадка, инвентарь и т.п.);
- ознакомление с ведением мяча внутренней и внешней стороной стопы; ударом по мячу ногой; остановкой катящегося мяча подошвой;
- стимулирование активности детей в овладении жонглированием мячом);
- формирование представлений о безопасном поведении на занятиях физической культурой.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;

- воспитывать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки и организаторских навыков.

### ***Содержание образовательной работы***

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами спортивной игры «футбол» посредством формирования у них правильного выполнения основных движений.

*Ходьба:* в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

*Бег:* в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5-2 мин; со средней скоростью 60-100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3×10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20-30 прыжков; прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

*Бросание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазанье по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

*Для развития физических способностей педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:*

– для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

– для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

– для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных – 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

*Упражнения в построении и перестроении.* Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем, как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.); повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении; остановки во время ходьбы и бега выпадом и прыжком.

*Упражнения для обучения техническим приемам игры в футбол.* Данными упражнениями дети выполняют индивидуально, каждый со своим мячом. Постепенно они овладевают умениями прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении с последующим попаданием в кеглю, закатывание в ворота, в сетку. При обучении ведению мяча педагог постепенно ограничивает расстояние для прокатывания мяча, сдерживает стремление ребенка ударять по мячу сильно. Важно приучить детей, перемещаясь с мячом по площадке, слегка подбивать его одной ногой или обеими поочередно так, чтобы он не откатывался далеко, а все время находился у ног ведущего. Ведя мяч, дети огибают расставленные в разных местах площадки кубы, кегли и другие предметы.

На первых порах дошкольники испытывают определенные затруднения, выполняя задание отбить мяч о стенку (перевернутую набок гимнастическую скамейку) несколько раз подряд. Ребенка следует научить соразмерять свои усилия со скоростью отскока мяча от стены и направлением его движения. Поэтому, перед тем как дать это задание,

полезно упражнение разделить на части: удар по мячу ногой, остановка мяча, затем выполнить следующий удар. Постепенно, практическим путем, дети узнают, с какой силой надо ударять по мячу, чтобы он откатывался от стены на необходимое расстояние (3-4 м). Чтобы научить их рассчитывать силу удара, посылать его точно, воспитатель дает задания остановиться то на одном, то на другом расстоянии (от 1 до 8 м).

Все удары ногой по мячу дети старшей группы совершают внутренней стороной стопы, так называемым ударом «щечкой». Катящийся мяч останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Эти приемы показывает педагог. Упражнения выполняют не только мальчики, но и девочки.

*Приоритетным является знакомство и обучение следующим упражнениям с мячом:*

- катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге;
- катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге, одновременно поворачиваясь вправо, влево и кругом;
- прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления движения;
- передача мяча друг другу;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы **или подошвой;**
- жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги после отскока от пола;
- подкинуть мяч руками, а подбить бедром, подъемом;
- подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать;
- подцепить мяч носком и подкинуть его вверх, стараясь перебросить через веревку, планку;
- знакомство с игрой в футбол по упрощенным правилам<sup>17</sup>.

Для повышения двигательной активности и развития физических способностей, необходимых для овладения детьми шестого года жизни элементами спортивной игры «футбол», педагог организует и проводит следующие подвижные игры на развитие физических способностей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок» «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на

---

<sup>17</sup> Правила игры в футбол по упрощенным правилам приводятся в IV разделе.

полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты)<sup>18</sup>.

*Формируя нормы здорового образа жизни, наставник:*

– контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;

– поддерживает совершенствование навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у детей полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

– проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;

– проводит занятия по футболу на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);

– учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

– создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

### **2.3.4. Дети седьмого года жизни**

#### **Задачи**

##### ***Оздоровительные:***

– содействие охране и укреплению здоровья, повышение физической работоспособности детей;

– содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки, свода стопы, совершенствованию жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.);

– формирование норм здорового образа жизни.

##### ***Образовательные:***

– совершенствование техники выполнения основных движений;

– формирование осознанного применения приобретенных двигательных навыков в различных условиях, включая подвижные игры с мячом и игру футбол по упрощенным правилам.

– формирование общих представлений и знаний о физической культуре и спорте, включая занятия футболом;

---

<sup>18</sup> Подвижные игры примерные и могут быть дополнены по усмотрению педагога.

С описанием подвижных игр и игровых упражнений можно познакомиться в методических рекомендациях, представленных в списке литературы.



– создание предпосылок для расширения двигательного фонда детей средствами футбола посредством формирования умений и навыков основных движений, развития физических способностей, общей и мелкой моторики;

– формирование элементарных знаний об игре «футбол» (история развития футбола, основные правила игры, требования к площадке, инвентарю и т.п.);

– обучение техническим приемам игры в футбол (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча стопой, жонглирование мячом с отскоком от пола);

– целенаправленное развитие физических способностей;

– ознакомление с элементами тактики футбола (действия в нападении, в защите) в процессе игры в футбол по упрощённым правилам;

– формирование представлений о безопасном поведении на занятиях по футболу;

– обучение игре в футбол по упрощённым правилам.

### ***Воспитательные:***

– способствование формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены;

– воспитание любви к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, самостоятельной двигательной активности, интереса к участию в подвижных и спортивных играх с мячом;

– воспитание адекватных способов реагирования в различных коммуникативных ситуациях (подвижные игры с элементами футбола, выигрыш, проигрыш);

– формирование уважительного отношения к сверстникам и взрослым;

– побуждение к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности;

– развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;

– поддержка стремления к улучшению результатов выполнения физических упражнений и игр с мячом.

### ***Содержание образовательной работы.***

Педагог создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений, обучения элементам игры в футбол.

*Ходьба:* в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; в разном темпе. Ходьба с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

*Бег:* выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80-120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 5×10 м; бег на скорость – 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* подпрыгивания на месте разными способами – с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку; прыжки вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега; прыжки в сторону с падением «перекатом».

*Бросание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4-5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5-8 м.

*Ползание и лазанье:* ползание на животе, спине по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и отталкиванием ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе с сохранением координации движений, использованием одно- и разноименного способов лазанья; лазанье по веревочной лестнице.

*Для развития физических способностей педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:*

- для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях;
- для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны;
- для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую в положении присев ноги врозь.

*Упражнения в построении и перестроении.* Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга – в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки; повороты переступанием, прыжком,

на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении; остановки во время ходьбы и бега выпадом и прыжком.

*Упражнения для овладения элементами технико-тактических действий и приемов игры в футбол:*

– ведение мяча «змейкой» между расставленными на одной линии предметами. Дети в индивидуальных заданиях пробуют подкидывать мяч ногой и ловить руками.

*Приоритетным является обучение следующим упражнениям с мячом:*

– катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге;

– катание мяча подошвой ноги вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге, одновременно поворачиваясь вправо, влево и кругом;

– прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой;

– ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, ведение мяча с изменением направления движения;

– остановка подошвой или внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте;

– передача мяча друг другу;

– жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги после отскока от пола;

– подкинуть мяч руками, а подбить бедром, подъемом;

– подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать;

– подцепить мяч носком и подкинуть его вверх, стараясь перебросить через веревку, планку.

– ознакомление с элементами тактики футбола (действия в нападении, в защите, в процессе обучения игре в футбол по упрощённым правилам);

– игра в футбол в малых составах команды численностью 3 человека по упрощённым правилам.

Для повышения двигательной активности и развития физических способностей необходимых для овладения детьми седьмого года жизни элементами спортивной игры футбол педагог организует подвижные игры на развитие важнейших двигательных способностей. Он использует подвижные игры также и как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал – садись» (для развития силы); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки – прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми – быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты

различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты), подвижные игры с мячом<sup>19</sup>.

*Формируя нормы здорового образа жизни, наставник:*

- создает условия для успешного применения детьми полученных знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами;

- обращает внимание детей на необходимость чередования с относительно высокой двигательной активности с менее интенсивной и отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

#### **2.4. Взаимодействие педагога по физической культуре со специалистами дошкольной образовательной организации**

В процессе осуществления занятий по футболу педагог по физической культуре тесно взаимодействует со всеми специалистами дошкольной образовательной организации.

*Педагог по физической культуре согласует свою деятельность с заведующим ДОО по следующим вопросам:*

- включение занятий с детьми по футболу в общий план образовательной деятельности детей и режим дня ДОО;

- планирование педагогической деятельности, выбор методических приемов при осуществлении занятий с детьми;

- создание условий для занятий, осуществление общего руководства и контроля за деятельностью педагога и сотрудников ДОО;

- приобретение необходимого оборудования и инвентаря для физкультурного зала, площадки, групповых комнат и участков;

- соблюдение санитарно-гигиенических условий в помещении и на участке;

- подбор литературы методических материалов для методического кабинета;

---

<sup>19</sup> Подвижные игры примерные и могут быть дополнены по усмотрению педагога.

С описанием подвижных игр и игровых упражнений можно познакомиться в методических рекомендациях, представленных в списке литературе.

- оказание помощи и осуществление контроля за организацией и проведением занятий;
- анализ результатов мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей;
- оказание помощи педагогу в овладении педагогическим мастерством.

*Взаимодействие педагога по физической культуре с методистом дошкольной образовательной организации осуществляется по следующим направлениям:*

- приобретение методической литературы по проведению занятий физической культурой с детьми;
- согласование планов проведения занятий по футболу с планами ДОО по физическому воспитанию на год, в течении недели, план-конспектами проведения всех форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОО для разных возрастных групп;
- приобретение и разработка методических материалов, макетов физкультурных площадок для проведения занятий по футболу, методических материалы для родителей, списка рекомендуемой литературы;
- осуществление мониторинга состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей;
- анализ документации по планированию занятий;
- наблюдение и анализ содержания и методики проведения занятий по футболу;
- возможность включения элементов игры в футбол в формы физического воспитания детей;
- проведение хронометража двигательной активности;
- осуществление экспресс-диагностики состояния здоровья ребенка, реакции его организма на физическую нагрузку;
- разработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса;
- изучение опыта работы других дошкольных образовательных организаций по включению занятий по футболу в систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

*Взаимодействие педагога по физической культуре и воспитателя заключается в следующем:*

- перед проведением занятий по футболу воспитатель отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности; выстраивает детей в соответствии с порядком построения определенным педагогом по физической культуре;
- закрепление знаний, двигательных умений и навыков, включая действий с мячом, полученных детьми на занятиях по футболу посредством их применения в процессе осуществления физкультурно-оздоровительной

работы в рамках режима дня, а также вечеров досуга, организации самостоятельной двигательной деятельности детей;

– соблюдение гигиенических условий в помещении, на спортивной площадке, участке, чистоты и сохранности физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов;

– интеграция элементов спортивной игры «футбол» в образовательные области: «Здоровье» (в виде использования здоровьесберегающих технологий и физических упражнений для укрепления органов и систем организма, закаливания детей); «Социализация» (создание на занятиях и при осуществлении физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОО педагогических ситуаций, требующих; налаживания взаимодействия и помощи детей друг другу, справедливой оценки результатов игр, соревнований и других видов деятельности; «Безопасность» (формирование навыков безопасного поведения во время проведения подвижных игр, пользования спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности); «Труд» (помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.); «Познание» – активизация мышления детей, беседы, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания в области физической культуры и спортивной игры «футбол»;

– пропаганда среди родителей проведения совместных с ребенком занятий физической культурой, посещение соревнований и фестивалей по футболу и других физкультурно-массовых мероприятий.

*Взаимодействие педагога по физической культуре и медицинского работника осуществляется по следующим вопросам:*

– организация и проведение мероприятия по определению состояния здоровья и физического развития детей в начале и в конце года, осуществление мониторинга физической подготовленности детей;

– систематический анализ карты развития ребенка с целью учета индивидуальных показаний и противопоказаний занятий физической культурой;

– проведение профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, текущих заболеваний ребенка (ОРВИ, ОРЗ, краснуха, ветрянка, грипп и др.), а также негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, включая занятий по футболу.

*Взаимодействие педагога по физической культуре и музыкального руководителя заключается в планировании и проведении вечеров досуга, физкультурных праздников, Дней здоровья.*

## **2.5. Взаимодействие педагога с семьей воспитанников**

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования полезных привычек. Ребенок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди родных и близких ему людей. В семье у

дошкольника формируются навыки здоровьесберегающего поведения, которые становятся сильнейшими факторами приобщения его к здоровому образу жизни, занятиям физическими упражнениями и спортом. Это определяет основную задачу педагога по физической культуре в работе с семьей воспитанника – информирование родителей о факторах, влияющих на состояние здоровья, физическое и двигательное развитие ребенка. Это достигается путем:

- стимулирования двигательной активности ребенка посредством совместных подвижных и спортивных игр с мячом, элементов спортивных упражнений, прогулок;

- ознакомления родителей с опасными для здоровья и жизни ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;

- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;

- стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей их успешную социализацию, знакомство со спортивной игрой футбол;

- сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий средствами физической культуры и спорта;

- проведения совместных с родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий (вечеров досуга, физкультурных праздников, дней здоровья).

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация образовательного процесса

Занятия по футболу следует органично сочетать с различными формами физического воспитания детей: физкультурными занятиями; физкультурно-оздоровительной работой в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки, гимнастика пробуждения); самостоятельной двигательной активности; вечерами досугами, физкультурными праздниками, днями здоровья. Примерное распределение времени на различные виды деятельности представлены в таблице 8.

Таблица 8

Примерное распределение времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых занятиях в неделю

Вид программного материала	Возраст детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1. Основы знаний о физической культуре и спортивной игры «Футбол»	в процессе проведения занятий			
2. Формирование и совершенствование навыков основных движений и развитие физических способностей	36	40	28	20
2. Обучение действиям с мячом	36	42	54	62
4. Ознакомление с основами тактики игры в футбол	не планируется		в процессе обучения игре в футбол по упрощённым правилам	
5. Мониторинг физического развития и физической подготовки	8	8	8	8
Итого в течение года (академических часов)	80	90	90	90

При планировании занятий по футболу следует исходить из равномерности распределения физической нагрузки в течении недели (месяца) с учетом форм физического воспитания и примерного объема двигательной активности за дневное 12-часовое пребывания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (таблицы 9, 10).



Таблица 9

Примерный объем двигательной активности за дневное 12-часовое пребывания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

Возраст	Количество шагов
3 года	9000–9500
4 года	10 000–15000
5 лет	11 000–12 000
6 лет	13 000–13 500
7 лет	14 000–15 000

Объем образовательной нагрузки в организованных формах физического воспитания является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания Программы. При распределении часов, отводимых на занятия детьми футболом следует учитывать состояние здоровья, особенности физического и психического развития детей, времени года и режима работы дошкольной образовательной организации (таблица 10).

Таблица 10

Рекомендации к организации двигательного режима детей 3-7 лет<sup>20</sup>

Формы физического воспитания	Возраст детей				
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1. Занятия по физической культуре	3 раза в неделю				
	15 минут	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
	Для детей 3-4 лет рекомендуется в теплое время года организовывать занятия на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)		Для детей 5-7 лет 1 раз в неделю круглогодично следует организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). В теплое время года рекомендуется организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе.		

<sup>20</sup> Таблица 8 приводится по: Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

Формы физического воспитания	Возраст детей				
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>					
а) утренняя гимнастика	ежедневно				
	4-5 минут	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
б) подвижные игры и физические упражнения на утренней и вечерней прогулке	ежедневно				
	10-15 минут	15-10 минут	15-20 минут	20-30 минут	35-40 минут
	При температуре воздуха ниже минус 15 <sup>0</sup> С и скорости ветра больше 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать				
в) физкультминутка	ежедневно				
	-		В середине времени, отведенного на НОД (в середине НОД статического характера) 1-3 минуты		
г) гимнастика пробуждения (по желанию детей)	ежедневно по желанию и состоянию здоровья детей				
	4-5 минут		6-8 минут		
<b>3. Активный отдых</b>					
а) физкультурный досуг	-	1-2 раза в месяц	2 раза в месяц		
	-	20-30 минут	20-30 минут	30-45 минут	45-50 минут
б) физкультурный праздник	1 раз в 3 месяца				
	-	-	-	до 60 минут	до 90 минут
в) день здоровья	не реже 1 раза в 3 месяца				
<b>4. Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно				
	Длительность зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и потребности в двигательной активности ребенка				
<b>Задания на дом</b>	еженедельно				
	Включают утреннюю гимнастику, физические упражнения и подвижные игры под контролем родителей и вместе с ними. Задания определяются воспитателем группы				

### 3.2. Кадровые условия реализации Программы

Педагогическая деятельность по реализации парциальной программы «Азбука футбола» осуществляется лицами, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам и имеющими специальную подготовку в области физкультурного образования, в том

числе образования детей дошкольного возраста (курсы повышения квалификации или профессиональной переподготовки).

### 3.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с: СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

Занятия по Программе проходят в физкультурном зале и на спортивной площадке, которые оснащены физкультурным оборудованием и инвентарем (таблица 11) <sup>21</sup>.

Таблица 11

#### Материально-техническое оснащение занятий

№ п/п	Название	Количество (шт.)
<b>Традиционное физкультурное оборудования и инвентарь для дошкольных образовательных организаций</b>		
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	Гимнастическая стенка	4
3.	Наклонная доска	3
4.	Канаты	2
5.	Веревка (2 х 2,5м)	2
6.	«Воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	10
7.	Флажки цветные	30
8.	Кегли	30
9.	Обручи пластмассовые диаметром 50 см	15
10.	Обручи пластмассовые диаметром 70 см	5
11.	Обручи пластмассовые диаметром 90 см	5
12.	Ленточки короткие	30
13.	Кубики мягкие	15
14.	Гимнастические палки деревянные	15
15.	Гимнастические палки пластмассовые	15
16.	Мячи резиновые диаметром 20 см	15
17.	Мячи резиновые диаметром 12 см	15
18.	Мячи пластмассовые	15
19.	Ориентиры	12
20.	Коврики для выполнения упражнения	15
21.	Магнитофон с комплектом СД-дисков	1
22.	Ориентиры «кочки»	10

<sup>21</sup> Материально-техническое оснащение занятий по футболу примерное из расчета проведение занятий по футболу по подгруппам численностью до 15 детей.

№ п/п	Название	Количество (шт.)
<b>Физкультурная площадка<sup>22</sup>, оборудование и инвентарь для занятий футболом</b>		
23.	Футбольная площадка для детей (поле с травяным или искусственным покрытием) размером 20 м x 15 м	1
24.	Спортзал размером 90 м <sup>2</sup> – 150 м <sup>2</sup>	1
25.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	2
26.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	2
27.	Сетка для переноски мячей	2
28.	Конусы для обводки	10
29.	Секундомер	1
30.	Свисток	1
31.	Комплект фишек для разметки	20
32.	Мяч футбольный (размер №3) <sup>23</sup>	15

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение программы

#### 3.4.1. Литература для педагогов

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) С изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. URL: [https://shkolastarotimoshkinskayar73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/DetSad/FGOS\\_DO\\_\\_deystvuyushey\\_redaktsii\\_s\\_17.02.2023.pdf](https://shkolastarotimoshkinskayar73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/DetSad/FGOS_DO__deystvuyushey_redaktsii_s_17.02.2023.pdf)
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. N 1028. URL: [publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lk6n5absms838527561&index=2](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lk6n5absms838527561&index=2).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795). URL: [publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208260023?ysclid=lk6ni1opuh862403501](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208260023?ysclid=lk6ni1opuh862403501).

<sup>22</sup> Размеры спортивных площадок и спортивных залов – примерные. Они могут быть изменены в связи с возможностями дошкольных образовательных организаций.

<sup>23</sup> Футбольный мяч размером №3. Стандартный вариант: диаметр 62-63,5 см, масса 330-360 г. Облегченный (тренировочный) тренировочный вариант мяча: диаметр 62-63,5 см, масса 270-290 г.

4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрирован 03.12.2020 № 61238)/ URL: [publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?ysclid=lk6np78ku5322611889](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?ysclid=lk6np78ku5322611889).
5. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
6. Дедулевич, М.Н. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / М. Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007. – 62 с.
7. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателей детского сада / Сост А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.
8. Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: МГАФК. – М, 2021. – 152 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Лях, Н.В. Сборник подвижных игр и игровых упражнений, рекомендованных учебной программой дошкольного образования / Н.В. Лях. Минск.: Зорны верасок, 2017. 228 с.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
12. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
13. Недоспасова, В.А. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособие для воспитателей и родителей / В.А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2003. – 94 с.
14. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
15. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 51 с.
16. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.

17. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–5 лет: пособие для воспитателей и инструкторов по физ. культуре / К.К. Утробина. – М. : ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.
18. Шишкина, В.А. Движение + движения [Текст]: книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
19. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Изд.-во «Белый ветер», 2016. – 88 с.
20. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 242 с. (По заказу РФС.).

### **3.4.2. Литература для родителей и детей**

1. Венингер Б. Пауль становится звездой футбола: четыре захватывающие истории в одной книге: [для детей до 3-х лет] / Б.Венингер; иллюстрации Ева Тарле; пересказ: А. Данковцева. – М.: Изд-во АСТ, 2018. – 118 с.
2. Гиффорд К. Футбольный атлас для детей. Узнай, как любят футбол во всем мире / К. Гиффорд. – М.: Эксмо, 2021. – 96 с.
- Гончарова А.С. Еня и Еля. Да здравствует футбол! / А.С. Гончарова. – М.: ООО ТД «Белый город». – 80 с.
3. Горянов Л.Б. Повесть о вратарях / Л.Б. Горянов. – М.: Сов. Россия, 1965. – 149 с.
4. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина / О.Н. Иванов. – М.: Спорт, 2018.– 120 с.
5. Новицкий Е. Как медвежонок в футбол играл / Е. Новицкий. – М.: Ранок, 2013. – 10 с.
6. Марсон, Э. Хочу всё знать про футбол / Э.Марсон, нарисовал Луи Аллуан; перевод с французского: Ольга Кравец. – М.: Пешком в историю, 2018. – 31 с.
7. Миллс, А. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях: игроки, клубы, история, лиги, кубки, тактики : для детей среднего школьного возраста : 6+] / [Андреа Миллс ; перевод с английского Б. Гахаева]. – М.: Эксмо, 2018. – 63 с.
8. Шпаковский М.М. Большая книга футбола для мальчиков / М.М. Шпаковский. – М.: АСТ. – 2021. – 162 с.
9. Детская энциклопедия Клайв Гиффорд – М.: Издательство РОСМЭН, 2018. – 48 с.

### **3.4.3. Электронные ресурсы**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?amp&amp>.  
Министерство просвещения. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/?ysclid=lk6pfxxo12438996265>.
2. Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа: <https://edu.ru/?ysclid=lk6obkdoyg33303763>.

3. Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт европейского футбола УЕФА. – Режим доступа: <https://ru.uefa.com>.
5. Официальный сайт ФИФА (Fédération Internationale de Football Association). – Режим доступа: <https://www.fifa.com/>
6. Сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз». Режим доступа: <https://rfs.ru/%0A?ysclid=lo2o18s7rm405979844>

## IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «АЗБУКА ФУТБОЛА»

В последние годы возрос интерес специалистов по физической культуре и спорту к обучению детей дошкольного возраста элементам спортивной игры футбол. Он стимулируется тем, что дошкольники с большим желанием выполняют разнообразные двигательные действия с мячом. В тоже время, возрастные особенности физического и психического развития растущего ребенка обуславливают применение здоровьесберегающих средств, методов обучения элементарным действиям с мячом и воспитания физических способностей, а также игровых форм проведения занятий, направленных на обогащение физического и психического развития детей.

### 4.1. Средства и методы реализации Программы

Для решения задач программы используются *физические упражнения без мяча, с мячом, подвижные игры и игровые упражнения*<sup>24</sup>, а также *естественные силы природы* (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия, ингаляция, витаминотерапия, йодирование питьевой воды), *гигиенические факторы* (создание условий жизнедеятельности детей в дошкольной образовательной организации в соответствии с установленным режимом дня и санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей)<sup>25</sup>.

*Методы обучения.* Основными общепедагогическими методами проведения занятий с детьми дошкольного возраста являются наглядные, вербальные и практические<sup>26</sup>. Наглядный метод реализуется в следующих методических приемах: *наглядно-зрительных* (показ физического упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); *наглядно-слуховых* (музыка, пение, счет); *тактильно-мышечных* (непосредственная помощь педагога, выполнение упражнений в замедленном темпе, позволяющих телесно «прочувствовать» изучаемое двигательное действие).

*Методы вербального (речевого) способствуют осознанию ребенком двигательной задачи, содержания упражнения, применению сформированных навыков в различных игровых ситуациях, но главное,*

---

<sup>24</sup> Физические упражнения – основное средство физического воспитания и способ передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры.

<sup>25</sup> Естественные силы природы и создание санитарно-гигиенические условий жизнедеятельности детей в дошкольной образовательной организации рассматриваются как сопутствующие факторы, усиливающие положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и развития детей

<sup>26</sup> Общепедагогические методы обучения применяются в физическом воспитании детей младшего и старшего дошкольного возраста.



благодаря слову стимулируется формирование в сознании ребенка образа изучаемого движения и переход к обобщенному способу решения задач. Основными методическими приемами вербального метода являются: рассказ, описание, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения и замечания, оценочные суждения.

*Практический метод* применяется для закрепления детьми на практике знаний, умений, навыков детьми, формирования внутренней структуры изучаемого двигательного действия<sup>27</sup>. Он реализуется в следующих методических приемах: повторение упражнения без изменения и с частичной регламентацией во времени, в пространстве и прикладываемым усилиям, а также при выполнении движений в игровой форме.

Помимо общепедагогических методов при проведении занятий по футболу с детьми дошкольного возраста применяются *методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы*<sup>28</sup>.

*Методы строго регламентированного упражнения* характеризуются возможной полной регламентацией выполнения упражнения, которая заключается в наличии твердо предписанной программы движений (техники движений, порядка их повторения, изменения и связи друг с другом), точном нормировании нагрузки по ходу выполнения упражнения, строгом чередовании интервалов отдыха и выполнения упражнений, созданием внешних условий, для управления действиями детей, включая: распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки.

*Смысл методов строго регламентированного упражнения* заключается в обеспечении оптимальных условий освоения двигательных умений, навыков, направленном воздействии на развитие физических способностей занимающегося.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество вариантов (методических приемов). Применение их зависит от возраста детей, содержания занятий, этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания, и других обстоятельств. Наибольшее распространение получили: методический прием разучивания упражнения в целом целостно-конструктивный) методический прием

---

<sup>27</sup> Особенности содержания определяют форму физических упражнений. Форма представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру физических упражнений. *Внешняя структура* – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. *Внутренняя структура* характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения, включая нервно-мышечную координацию, взаимодействие моторных и вегетативных функций, соотношение различных энергетических (аэробных и анаэробных) процессов.

<sup>28</sup> Приводится по Родин Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. – 263 с.

разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный методический прием); методический прием сопряженного воздействия<sup>29</sup>.

Изучение двигательного действия с применением *методического приема целостно-конструктивного упражнения* с самого начала происходит целостно с акцентированием внимания воспитанников на наиболее важных аспектах техники упражнения. Методический прием целостного изучения упражнения позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метание, ловля мяча). Он применяется на всех этапах обучения. Применяя метод целостного выполнения упражнения при изучении сложнокоординационных двигательных действий следует иметь в виду, что в неконтролируемых воспитанником фазах его выполнения возможно закрепление ошибок.

*Расчлененно-конструктивный методический прием* предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением в единое двигательное действие. Этот методический прием эффективен при обучении: координационно сложным двигательным действиям; упражнениям состоящих из несвязанных элементов; упражнениям на скорость, когда движения производятся так быстро, что при целостном выполнении невозможно ни изучать их, ни совершенствовать их отдельные части и т.п.

При использовании *расчлененно-конструктивного методического приема* необходимо учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения. Используя метод расчлененного упражнения необходимо помнить, что воспитанник может испытывать затруднения в соединении ранее разученных элементов упражнения в целостное двигательное действие.

*Игровой метод.* Один из основных способов физического воспитания в широком смысле слова. Его особенностями являются наличие сюжета, роли, отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия выполнения упражнения, эмоциональное воздействие на занимающихся. Двигательная активность играющих организуется на основе условного сюжета и их самостоятельной творческой активности, связанной с исполнением занимающимся взятого на себя образа. Это создает условия для проявления воспитанниками самостоятельности, инициативности, находчивости, импровизации. Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, стимулируют культуротворческую деятельность детей, моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений, занимающихся в виде сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, соперничества,

---

<sup>29</sup> В теории физической культуры отнесение целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного и сопряженного воздействия к методам или методическим приемам зависит от их выстраивания в процесс обучения двигательным действиям. В приведенном примере они являются методическими приемами, дополняющими и конкретизирующими метод строго регламентированного упражнения.

противоборства, способствует формированию у играющих этических качеств и социализации эмоций.

Для игрового метода характерен вероятностный характер регулирования педагогических воздействий в виде моделирования плана, сюжетных линий, тактических установок, продолжительности и темпа игры, игровых снарядов, оборудования, инвентаря и др. Игровой метод используется для совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей. Он является действенным способом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины, нравственности детей дошкольного возраста.

*Соревновательный метод* применяется как способ стимулирования интереса и активности детей дошкольного возраста в выполнении упражнений. Его отличает соперничество занимающихся по определенным правилам. Применение его способствует практическому освоению физических упражнений. Соревновательный метод применяется для решения задач совершенствования умений, навыков, развития физических способностей, воспитания волевых и нравственных качеств личности. Соперничество при выполнении физических упражнений может способствовать формированию как положительных, так и отрицательных черт характера воспитанников.

Выбор метода определяется: задачами обучения и воспитания; содержанием применяемых средств; возрастными, половыми, индивидуальными возможностями занимающихся, их состоянием здоровья, уровнем подготовленности; уровнем теоретической и практической подготовленности, опытом педагога, стилем его работы и личностными качествами; этапами обучения двигательным действиям, особенностями развития физических способностей; условиями проведения занятий (температура окружающей среды, место проведения, используемым оборудованием и инвентаря и т.п.)<sup>30</sup>.

#### **4.2. Физкультурное занятие – основная форма реализации программы «Азбука Футбола»**

Основной формой приобщения детей к элементам спортивной игры футбол являются *физкультурные занятия*, которые органично включены в физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня дошкольной образовательной организации. Отдельные упражнения и подвижные игры Программы рекомендуется включать в утреннюю гимнастику, дневную и вечернюю прогулку, вечера досугов, спортивные праздники и дни здоровья.

---

<sup>30</sup> Методические приемы целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения и игровой модод применяется в физическом воспитании детей младшего и старшего дошкольного возраста, соревновательный метод и метод круговой тренировки – преимущественно в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Стимулирование интереса детей к занятиям с мячом достигается созданием благоприятной эмоциональной атмосферой, которая достигается позитивным оцениванием взрослым достижений ребенка на организованных занятиях и в свободной двигательной деятельности. В общении с детьми следует оказывать ребенку поддержку мимикой, жестом, словом, положительной оценкой действий («молодец», «умница», «замечательно», «здорово»); похвалой («у тебя все получилось», «ты все сделал хорошо», «задание выполнил правильно»); поощрением (вручение призов – флажков, фишек, наклеек, маленьких игрушек); непосредственным телесным контактом (поглаживание по голове рукой, похлопывание по плечу), но главное – это налаживание субъект-субъектных отношений между взрослым и ребенком и создание ситуации успеха.

В занятиях по ознакомлению дошкольников элементам футбола рекомендуется включать обучение и совершенствование основным движениям, игровые упражнения и подвижные игры с мячами и без мяча. Причем, с детьми младшего дошкольного возраста задачи обучения основным движениям и общеразвивающим упражнениям с мячом являются приоритетными. Структуру физкультурных занятий составляют *вводная, основная и заключительная части*<sup>31</sup>.

*Вводная часть занятия.* Продолжительность вводной части с детьми 3-5 лет – от 3 до 5 минут, 5-7 лет – от 4 до 6 минут. Занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей вводной части занятия является стимулирование интереса детей к предстоящим упражнениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия следует включать подводящие упражнения к изучению движений в основной части занятия.

*Основная часть занятия.* Продолжительность основной части занятия с детьми младшего дошкольного возраста от 8-10 минут, старшего дошкольного возраста от 15 до 20 минут. Приоритетными задачами являются обучение и совершенствование основных движений и ознакомление с упражнениями с мячом, предусмотренными программой по физическому воспитанию в ДОО (школа мяча)<sup>32</sup>. С детьми старшего дошкольного в основной части занятия решаются задачи по обучению элементам футбола (ведение мяча, удар по мячу ногой, остановка мяча), а также развития физических способностей. Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков. При этом выделяют ведущее движение, обучение которому

---

<sup>31</sup> При написании использованы материалы Э.Й Адашявичене.

Адашявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1992.–159 с.

<sup>32</sup> Задачи обучения элементам спортивной игры футбол и развития физических способностей с детьми младшего дошкольного возраста специально не выделяются.

педагог уделяет особое внимание. Остальные действия совершенствуются. Содержание основной части занятия составляют разнообразные упражнения и подвижные игры<sup>33</sup>. Для оптимизации физической нагрузки они сочетаются по интенсивности.

*Заключительная часть.* Ее продолжительность с детьми младшего дошкольного возраста 3-4 минуты, старшего дошкольного возраста – до 5 минут. Основная задача заключительной части занятия – снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра.

В педагогической практике дошкольных образовательных организаций распространены занятия, в которых игры и упражнения сочетаются. Но особенно привлекательным для детей является такой вариант занятия, который строится только на играх. Занятия, содержание которых состоит из игр способствует закреплению и совершенствованию двигательных действий с мячом и без мяча. Благоприятные условия проведения занятий такого типа создаются в старших группах. На начальном этапе обучения целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей с мячом.

Большое значение в реализации содержания Программы имеет проведение медико-педагогического мониторинга физического развития и физической подготовленности детей с применением научно обоснованных диагностических процедур, содержащих критерии, инструментарий измерения и оценки наличного состояния ребенка, позволяющие спрогнозировать зону его ближайшего развития<sup>34</sup>.

### **4.3. Особенности проведения занятий с детьми младшего дошкольного возраста**

В младшем дошкольном возрасте основными задачами занятий по программе «Азбука футбола» являются укрепление физического здоровья и достижение полноценного физического развития ребенка. Значительное место занимают закаливание, формирование осанки, воспитание культурно-гигиенических навыков, создание благоприятных условий для проявления двигательной активности в основных движениях и положительного эмоционального отношения детей к упражнениям и играм с мячом. Таким образом, *в Программе приоритетной задачей в работе детьми младшего дошкольного возраста является обучение основным движениям*

---

<sup>33</sup> С детьми старшего дошкольного возраста применяются игры-эстафеты.

<sup>34</sup> Полностью с описанием процедуры медико-педагогического обследования и примерными показателями физического и психического развития можно познакомиться в учебном пособии Ю.И. Родина Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 300 с.

посредством разнообразных упражнений и подвижных игр в ходьбе, беге, прыжках, метании, ползании и лазании, общеразвивающих, а также простейших действий с мячом руками и ногами в общеразвивающих, игровых упражнениях и подвижных играх с мячом. Тем самым создаются предпосылки для обучения детей в старшем дошкольном возрасте элементам спортивной игры в футбол.

На коллективных занятиях по программе «Азбука футбола» в подвижных играх и при создании условий для самостоятельной двигательной деятельности у детей воспитываются умения выслушивать словесные пояснения педагога, следить за показом и выполнять предложенные педагогом задания сообща. Следует упражнять детей в нахождении своего места при совместных построениях, передвижениях, играх, приучать сдерживать движение, ожидая разрешения его выполнить или повторить, стараются не мешать друг другу. Воспитывая навыки совместной деятельности, следует обращать внимание детей на успехи товарищей, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

Среди младших дошкольников есть дети, не посещавшие или не систематически посещающие дошкольную образовательную организацию. Следствием этого является разный уровень моторного развития воспитанников этого возраста. Поэтому в работе с детьми младшего дошкольного возраста большое значение имеет индивидуальная работа по развитию их двигательной активности.

Упражнения и подвижные игры с мячами занимают примерно половину содержания занятий детей младшего дошкольного возраста по программе «Азбука футбола». Остальное содержание занятий составляет формирование и совершенствование навыков основных движений и развитие физических способностей. Общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения с мячом рекомендуется включать в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры на прогулке, часы досуга, самостоятельную двигательную активность. Ниже представлены примерные упражнения для детей младшего дошкольного возраста в основных движениях и двигательных действиях с мячом.

#### 4.3.1. Примерные упражнения для детей 3-4 лет<sup>35</sup>

##### **Упражнения в ходьбе.**

*1 полугодие.* Ходить: обычным шагом в указанном направлении небольшими группами, друг за другом по ориентирам; на носочках; перешагивая предметы, разложенные на земле и приподнятые; останавливаться во время ходьбы по сигналу; ходить, неся в руках

---

<sup>35</sup> При написании использовались материалы Т.И. Осокиной.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

различные предметы; держа в каждой руке по кубику, постукивая ими; парами друг за другом.

*2 полугодие.* Ходить: друг за другом вокруг зала; по кругу друг за другом; на пятках; высоко поднимая колени; парами, не держась за руки; во время ходьбы поворачиваться и идти в обратную сторону; идти, по сигналу воспитателя присесть, встать, снова идти вперед; ходить приставным шагом вперед, в стороны; парами в разных направлениях; по дорожке с нанесенными на нее следами; по наклонной доске (в горку и с горки); «змейкой»; чередовать ходьбу с бегом.

### **Упражнения в беге.**

*1 полугодие.* Бегать: группами и по одному в прямом направлении; друг за другом по кругу вокруг зала; обегая предметы; между двумя или вдоль одной линии; чередовать бег с ходьбой; бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; за воспитателем гурьбой со сменой темпа; по кругу, взявшись за руки. Пробегать быстро 10-15 м. Убегать от ловящего, ловить убегающего. Бежать непрерывно в течение 50 с. Пробегать медленно до 120 м. Пробегать быстро 10-15 м.

*2 полугодие.* Бегать на носочках; во время бега выполнять задания воспитателя: бегать с остановками, меняя направление; мелким шагом, стараясь выше поднимать колени; чередовать бег с ходьбой – во время бега держать ленточку вверх, во время ходьбы – вниз; пробегать быстро 15-20 м; бегать непрерывно в течение 60 с; пробегать медленно до 160 м.

### **Упражнения в прыжках.**

*1 полугодие.* Пружинисто приседать, сгибая колени, стоя на всей ступне; подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте («Мячики»); перепрыгнуть через линию, начерченную на земле, повернуться кругом, снова прыгнуть через линию; прыгать из круга в круг, в обруч (плоский) и из обруча.

*2 полугодие.* Подпрыгивать на двух ногах, как зайчики, продвигаясь вперед на 2-3 м; подняться на носки, поднять руки вверх, стараясь дотронуться до подвешенного предмета; подпрыгивать на двух ногах на месте, взмахивая руками вверх («Поймай бабочку»); прыгать в длину с места через 2 линии (расстояние 25-30 см); спрыгивать со скамейки (высота 15-20 см); перепрыгивать через веревку (высота 2-5 см). Прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге.

### **Упражнения в ползании и лазании.**

*1 полугодие.* Стать на четвереньки, проползти (4-5 м) до кегли, взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой; прокатить вперед мяч, проползти в обручи и пр.; ползти на четвереньках (опираясь на ладони и ступни) по доске. Влезать на заборчик, стремянку, гимнастическую стенку произвольным способом, стараясь не пропускать реек. Слезать с них.

*2 полугодие.* Стать на четвереньки, ползти дальше до обозначенного места; встать на гимнастическую скамейку на четвереньки, проползти до конца, выпрямиться, сойти со скамейки; то же, на бревне; вползти на

четвереньках по наклонному скату вверх, скатиться с него сидя; то же, но сойти. Подлезать под дугу высотой 40 см, не касаясь руками пола.

### **Упражнения и подвижные игры с мячом.**

*1 полугодие.* Прокатывать двумя руками большой мяч вокруг стула, подталкивая его сверху или сзади; скатывать шарики, мячи по наклонной доске; катать мяч друг другу, сидя парами ноги врозь; то же, стоя на коленях; стоя парами, прокатывать мяч в ворота, дугу, между ножками стула; произвольно катать обруч; ловить обруч, который катится от воспитателя; играть в мяч с воспитателем. Бросать малый мяч в корзину, ящик (расстояние 1,5 м).

*2 полугодие.* Идти вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч, придерживая его двумя и одной рукой. Стать на некотором расстоянии лицом к большому набивному мячу (кубик, кегля), в руках держать маленький мяч, прокатывать его двумя руками, стараясь попасть в набивной мяч; подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; бросать мяч о землю и ловить его; бросать и ловить мяч, стоя парами лицом друг к другу; бросать одной рукой мяч в обруч, подвешенный на уровне глаз ребенка (расстояние 1,5 м); бросать разные предметы вдаль; перебрасывать мяч, мешочек через сетку.

*Подвижная игра «Подбрось повыше».* Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит. Если малыш не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше. *Указания.* Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

*Подвижная игра «Поймай мяч».* Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. *Указания.* По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

*Подвижная игра «Сбей кеглю».* На полу или на земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кегли. Прокатив 3-4 мяча, ребенок бежит, собирает мячи и передает их следующему играющему. *Указания.* Вначале лучше давать детям мячи побольше – диаметром 15-20 см. Когда малыши научатся прокатывать мячи энергично, попадая в кегли, им можно увеличивать расстояние до кеглей.

*Подвижная игра «Береги мяч».* Дети становятся в круг. У ног каждого из них лежит мяч среднего размера. Педагог находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому



приближается педагог, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребенок встает, оставляя кубик на прежнем месте. *Указания.* Вначале педагог только делает вид, что возьмет кубик. При повторении игры он может на самом деле взять мяч у того, кто не успел прикрыть его руками.

#### **Упражнения в равновесии.**

*1 полугодие.* Ходить по прямой и извилистой дорожке переменным и приставным шагами; во время бега по сигналу быстро остановиться на месте, бежать дальше; взойти на кубик (20 см) или гимнастическую скамейку, сойти с них; бегать врассыпную между расставленными кеглями; перешагивать рейки лестницы, лежащей на полу, ходить по гимнастической скамье, по ребристой доске.

*2 полугодие.* Ходить по шнуру, плоскому обручу, положенному на пол, приставным шагом; во время ходьбы, бега по сигналу быстро присесть, встать и продолжать движение; ходить по рейкам лестницы, положенной на пол; взойти по наклонной доске, положенной одним концом на гимнастическую скамью (поперек) или прикрепленной к гимнастической стенке, сойти с нее; ходить по бревну; на месте подняться на носки, постоять немного, опуститься на всю ступню; попробовать сделать «ласточку».

### **4.3.2. Примерные упражнения для детей 4-5 лет<sup>36</sup>**

#### **Упражнения в ходьбе.**

*1 полугодие.* Ходить со сменой ведущего; ведущим выводить звенья на указанные места; ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед по шнуру; перешагивать предметы; чередовать мелкие и широкие шаги; останавливаться и идти в обратную сторону; чередовать ходьбу с бегом, прыжками и др.

*2 полугодие.* Ходить друг за другом, придерживаясь указанного направления; менять темп ходьбы; чередовать ходьбу с бегом, меняя направление; делать на месте приставной шаг в сторону, назад; ходить держа руки на поясе; в стороны (плечи развести); за спиной; ходить с мешочком на голове; с закрытыми глазами; «змейкой».

#### **Упражнения в беге.**

*1 полугодие.* Бежать в колонне, держась близко к краям площадки, по сигналу разбежаться врассыпную и снова находить свое место в колонне бегать в парах; бегать по кругу, держась за руки; бегать через линии, из кружка в кружок, из обруча в обруч; бегать с флажками, ленточками в руках чередуя бег с ходьбой, держать при беге ленточку вверх, при ходьбе – вниз. Бегать со сменой направляющего; меняя направление движения и темп. Бегать непрерывно 1-1,5 мин. Пробегать 30-40 м со средней скоростью 60-

---

<sup>36</sup> При написании использовались материалы Т.И. Осокиной.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

80 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробегать медленно 160-200 м по слабопересеченной местности. Пробегать быстро 10 м 2 раза с небольшими перерывами. Выполнять челночный бег 2 раза по 5 м. Пробегать как можно быстрее 20 м.

*2 полугодие.* Обегать предметы, расставленные по одной линии; бегать на носках, высоко поднимая колени; бегать между двух шнуров (или вдоль них), положенных зигзагообразно: перебежать подгруппами из 5-6 человек на другую сторону площадки; поскорее добежать до обозначенного места; бегать враспышную с ловлей и увертыванием; бегать на месте. Бегать непрерывно 1,5 мин. Пробегать 40-60 м со средней скоростью пробегать 80-100 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробегать медленно по слабопересеченной местности до 240 м. Пробегать быстро 10 м 3 раза с небольшими перерывами. Выполнять челночный бег 3×5 м. Пробегать как можно быстрее 30 м.

#### **Упражнения в прыжках.**

*1 полугодие.* Подниматься на носочки и опускаться на всю ступню; то же, размахивая руками вперед-вверх; подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вправо, влево; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м); подпрыгивать на месте, стараясь двумя руками позвонить в бубенчик (ударить в бубен), подвешенный над головой; перепрыгивать через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 2-3 кубика, через 4-6 линий (расстояние между линиями 40 см). Выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами 2 раза. Прыгать в длину с места.

*2 полугодие.* Подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя; подпрыгивать ноги вместе – ноги врозь; прыгать из обруча в обруч, из кружочка в кружочек; через 5-6 линий (расстояние 50 см); прыгать в длину с места как можно дальше; спрыгивать с бревна, гимнастической скамейки (высота 20-30 см); прямой галоп. Последовательно перепрыгивать через 2-3 кубика (высота 10 см); через 5-6 линий (расстояние 50 см). Выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами (по 3 раза). Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

#### **Упражнения в ползании и лазании.**

*1 полугодие.* Стоя на четвереньках, разными способами поворачиваться кругом; ползти на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями; вползать на наклонную доску, ползать на четвереньках по ней; проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползти в обручи, дуги, под скамейки; влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее, не пропуская реек; перелезть через верх стремянки. Проползти не менее 10 м.

*2 полугодие.* Пройти на четвереньках по-медвежьей, опираясь на станины или держась за рейки положенной на пол лестницы; пролезть на четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы; ползти на четвереньках между расставленными на одной линии предметами, прокатывая мяч; проползти на четвереньках по бревну, в конце сесть на него, перекинуть ногу через бревно и спокойно сойти; подлезть под веревку, дугу,

не касаясь руками пола (прямо, боком); переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом.

### **Упражнения и подвижные игры с мячом.**

*1 полугодие.* Прокатывать мячи руками по одному и вдвоем между двумя палками, линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прокатывать большой мяч двумя руками, огибая кубики, кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см. Стать лицом друг к другу, в руках у одного мяч, держащему мяч повернуться кругом, прокатить мяч между ног назад, повернуться кругом, другому поймать мяч, выполнить то же и т. д. Стать лицом к воспитателю, в руках обруч, прокатить обруч к воспитателю, задержать обруч, катящийся от воспитателя. Подбросить мяч вверх, дать удариться ему об пол, поймать его. Ловить и бросать мяч (в паре). Бросать мяч двумя руками из-за головы (стоя). Бросать вдаль. Попадать в горизонтальную и вертикальную цели.

*2 полугодие.* Скатывать мячи по наклонной доске с попаданием в ворота, в предмет. Стать парами лицом друг к другу, катать обруч (мяч) друг другу двумя руками и одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой о землю несколько раз подряд (не менее 5). Подбрасывать и ловить мяч не роняя 3-4 раза подряд. Перебрасывать мяч друг другу по кругу (стоять на расстоянии 1,5 м). Бросать мяч двумя руками из-за головы сидя. Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку. Бросать мяч вдаль и в цель (с расстояния 2-2,5 м). Удары ногой по подвешенному мячу, по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.

*Подвижная игра «Подбрось-поймай».* Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя «начинай» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его. *Указания.* Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие усложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

*Подвижная игра «Сбей булаву».* Играющие становятся за линию, в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита. *Указания.* Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

*Подвижная игра «Мяч через сетку».* Небольшая группа играющих (2-8) становится по обе стороны сетки (натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка), на расстоянии не менее 1-1,5 м. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Так, если играющих четверо или более, то 1 ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку. *Указания.* Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

*Подвижная игра «Школа мяча».* Играющие выполняют ряд заданий: подбросить мяч вверх и поймать двумя руками; ударить мячом о землю и поймать его двумя руками; ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками; ударить мячом о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками; ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. *Вдвоем:* один ударяет мячом о стену так, чтобы он отскочил в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.

*Подвижная игра «Кегли».* Кегли ставят за линией в определенном порядке: в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом (5-10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в 2 ряда, большая кегля между рядами; в 3 ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т. п. На расстоянии 2-3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д. *Указания.* В одной игре рекомендуется использовать не больше 1—2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

*Подвижная игра «Сбей кеглю».* Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линией, в 3-5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю. *Указания.* Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т. п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.

*Игровое упражнение.* Перекатывание мяча правой и левой ногой. Дети стоят по кругу, а педагог – в центре круга. Он по очереди передает мяч толчком ноги детям. Ребенок останавливает мяч ногой, затем толчком ноги отдает мяч взрослому.

*Подвижная игра* «Попади в кеглю». Ударить мяч ногой, стараясь попасть в кеглю, расположенную на расстоянии 2 м (6-8 раз).

*Игровое упражнение.* Ведение мяча ногой между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1 м (6-8 раз).

*Игровое упражнение.* Передача мяча друг другу с расстояния 2-2,5 м. Учить останавливать мяч, погашая его скоростью уступающими движениями ноги (6-8 раз).

*Подвижная игра* «Не выпусти мяч из круга». Дети стоят в кругу, воспитатель в центре с мячом. Необходимо отбить мяч ногой, посланный воспитателем, обратно в центр круга. В начале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми (до 2-3 минут).

*Игровое упражнение* «Попади в ворота». Расстояние до ворот 2-2,5 м, ширина ворот 80 см. Дети, ударом ноги посылают мяч в ворота (6-8 раз).

*Игровое упражнение в парах.* Дети расходятся от предмета (кегли, кубика) в противоположные стороны на расстоянии 2 м и по очереди бьют по мячу, стараясь попасть в предмет (6-8 раз).

*Игровое упражнение.* Дети стоят в кругу диаметром 5-6 м. В центре круга – водящий с мячом. Он старается выбить мяч из круга, а игроки не дают это сделать, отбивая мяч ногами. Кто не успел отбить мяч, становится водящим (2-3 минуты).

#### **4.4. Особенности проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте приоритетными задачами занятий являются: укрепление физического здоровья и содействие своевременному физическому развитию ребенка, воспитание культурно-гигиенических навыков, создание благоприятных условий для совершенствования основных движений, возникновения устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подвижным играм с мячом и без мяча. Вместе с тем актуализируются задачи создания предпосылок для расширения двигательного фонда детей посредством освоения действий с мячом, разнообразных способов их выполнения, развития физических способностей, общей и мелкой моторики; обучения. Одна четвертая часть содержания занятий по футболу составляют упражнения на формирование и совершенствование навыков основных движений и упражнений на развитие физических способностей, три четвертых части – упражнения и подвижные игры с мячами, знакомство с игрой по упрощенным правилам<sup>37</sup>. Следует иметь в виду, что задача обучения совершенствования основных движений и развития физических способностей решается на физкультурных

---

<sup>37</sup> С примерными упражнениями совершенствования основных движений и развития физических способностей мы рекомендуем ознакомиться в методических пособиях и научных трудах Т.И. Осокиной, Е.Н. Вавиловой, Ю.И. Родина, М.В. Куликовой, Л.Т. Майоровой, Н.А. Ноткиной, Н.В. Пафиловой, Л.И. Пензулаевой, Э.Я. Степаненковой и др.

занятиях 3 раза в неделю и ежедневно во время осуществления физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Основными методическими правилами начального обучения приемам игры в футбол детей старшего дошкольного возраста являются:

– выделение в качестве приоритетных для обучения двигательных действий, составляющих основу техники подвижных и спортивных игр с мячом, соответствующих возрастным и индивидуальным физическим и двигательным возможностям детей; в дошкольном возрасте таковыми являются основная стойка футболиста, перемещения, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча;

– построение педагогического процесса по следующему алгоритму: обучение основной стойке футболиста, → обучение различным перемещениям без мяча<sup>38</sup>, → затем ведению мяча, → удару ногой по мячу, → остановке мяча, → игре в футбол по упрощенным правилам, в которой технические действия с мячом выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

– повышение качества выполнения двигательных действий должно быть индивидуализировано в соответствии с развитием физических способностей детей.

#### **4.4.1. Основные технические действия игры в футбол**

В старшем дошкольном возрасте приоритетным является обучение детей основной стойке футболиста, перемещениям без мяча, основным (базовым) техническим действиям с мячом.

*Обучение основной стойке футболиста и перемещениям без мяча. Спортивная игра футбол требует от ребенка овладение стойкой футболиста, ходьбой, медленным бегом, бегом с ускорением, бегом спиной вперед, бегом приставными шагами, прыжками, отталкиваясь одной и двумя ногами с одной, движениями в самых различных направлениях (по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.), остановки прыжком и выпадом, повороты переступанием и поворотом на опорной ноге.*

В первую очередь следует научить ребенка стойке на месте, различным перемещениям без мяча, затем ведению мяча, удару ногой по мячу, остановкам мяча, затем элементарным технико-тактическим действиям в парах. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется подвижными играми с мячом, игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

---

<sup>38</sup> Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется как на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, так и на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

*Основная стойка футболиста.* Ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед. Тело наклонено немного вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки чуть согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Основная стойка футболиста позволяет быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

*Передвижение по площадке без мяча.* Осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на всю стопу и носок. Нога немного сгибается в коленном суставе. Руки ненапряжены, чуть согнуты в локтях, двигаются свободно.

*Ведение мяча.* Производится последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, серединой подъема или носком, одной или поочередно правой и левой ногой.

В зависимости от игровой ситуации при ведении мяча необходимо не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Нахождение мяча на расстоянии одного шага впереди позволяет постоянно его контролировать, при необходимости менять направление движения, видеть большую часть площадки. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко – в середину мяча.

*Удары по мячу.* Составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, мяч не набирает большой скорости. Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела и др.

*Остановка мяча.* Обучение остановкам осуществляется параллельно с процессом освоения ударов по мячу. В начале изучают остановку катящегося мяча. Детей старшего дошкольного возраста следует начинать учить *остановке катящегося мяча подошвой*. Игрок встречает мяч слегка согнутой в колене и вынесенной вперед ногой (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч.

#### **4.4.2. Примерные упражнения с мячом для детей 5-7 лет<sup>39</sup>**

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.

---

<sup>39</sup> Приводится по Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1992.–159 с.

3. Удар мяча ногой в стенку или гимнастическую скамью с последующей его остановкой после отскока.
4. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
5. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
6. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
7. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
8. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
9. Вести мяч вокруг стоек.
10. Вести мяч вокруг стоек с последующим ударом по воротам.
11. Вести мяч меняя темп передвижения.
12. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
13. Бросать мяч по цели на точность попадания.

#### **4.4.3. Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 6-7 лет<sup>40</sup>**

1. *Зеркало.* 8-10 детей двигаются в колонну по два через середину площадки длиной 10-15 м. Назад возвращаются расхождением влево / вправо. Педагог показывает различные упражнения в ходьбе и беге: обычная ходьба, обычный бег, ходьба и бег спиной вперед, ходьба и бег приставными шагами в парах лицом и спиной друг к другу, ходьба и бег скрестным шагом, бег с поворотом на 360°, с подскоками на каждый шаг, прыжки на двух ногах вперед, боком. Дети выполняют упражнения в парах точно и синхронно.
2. *Паровоз.* 8-10 детей двигаются по кругу без мяча. По сигналу педагога меняя способы перемещения: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами левым и правым боком вперед, с поворотами на 360° и меняя направления движения (по часовой и против часовой стрелке).
3. *Домики.* Игра происходит внутри круга диаметром 9 м. В ней принимают участие 8-10 детей, из них 2 водящих, остальные стараются убежать от них. Кого удаются осалить останавливаются и расставляют руки в стороны. Водящие пытаются «запереть в домик» всех играющих.
4. *Подвижная цель.* Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой,

---

<sup>40</sup> При написании примерных подвижных игр и игровых упражнений с мячом использованы материалы Э. Й. Адашкавичене, О.Н. Иванова, А.А. Кузнецова, А.В. Портнова. Адашкавичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1992.–159 с. Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: МГАФК. – М, 2021. – 152 с.



стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

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

6. *Ведение мячей (первый вариант).* Дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

7. *Ведение мячей (второй вариант).* Дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. По первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

8. *Минное поле.* Внутри круга диаметром 9 м разбросаны фишки (мины). По команде педагога 8-10 детей начинают движение внутри круга различными способами (бег лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами левым и правым боком вперед, прыжками, поворотами на 360° и т.п.) не сталкиваясь друг с другом и не наступая на мины. Выигрывает тот, кто меньше всех столкнется с другими игроками и не выйдет за круг.

9. *Задержи мяч.* Дети становятся в круг – это нападающие, внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

10. *Забей в ворота.* Четверо детей становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, – это нападающие. Двое детей – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

11. *У кого больше мячей.* Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 25 – 30 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала педагога находится меньше мячей, или – проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

12. *Футболист.* Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

13. *Забей гол.* В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20×10 м) на высоте 70–80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два

мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. *Запрещается* производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

14. *Смена сторон.* В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7–10 играющих. На площадке в 15–20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

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

16. *Сильный удар.* На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч прокатится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

17. *Пингвины с мячом.* В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5–8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

#### **4.4.4. Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста<sup>41</sup>**

1. *Покрытие поля.* Поле для игры должно быть полностью натуральным или искусственным. Цвет поля – предпочтительно зеленый.

---

<sup>41</sup> Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста примерные и имеют рекомендательный характер.

При использовании искусственных покрытий можно использовать светлые тона.

2. *Разметка поля.* Поле для игры должно быть прямоугольным и размечено непрерывными белыми линиями, которые должны быть безопасными; материал искусственного покрытия поля может использоваться для разметки поля с натуральным покрытием, если это не представляет опасности. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми, две короткие – линиями ворот.

Поле для игры делится на две половины средней линией, которая соединяет точки, расположенные посередине двух боковых линии.

Центральная отметка показывает середину средней линии поля. Все линии должны быть одинаковой ширины, которая не превышает 12 сантиметров. Ширина линии ворот должна быть такой же, как ширина стоек и перекладины. Когда используются искусственные покрытия, иные линии разрешены при условии, что они нанесены другими цветами, отличными от линий для футбола.

3. *Размеры поля:* длина – 20-25 м, ширина – 10-15 м.

4. *Ворота.* Размеры ворот составляют 1×2 м. Они размещаются по центру на каждой из линии ворот. Их сечение должно быть квадратным, прямоугольным, круглым, эллиптическим или комбинацией этих форм и не должны представлять опасность для игроков. Ширина и глубина сечения обеих стоек и перекладины должна быть одной и той же и не превышать 12 см. К воротам, могут быть прикреплены сетки, при условии, что они надежно закреплены. *Площадь ворот, штрафная площадь и угловой сектор не размечаются.*

5. *Мяч.* Используется мяч сферической формы (размер №3). Стандартный вариант: 62-63,5 см и 330-360 г; облегченный (тренировочный): 62-63,5 см и 270-290 г. На время игры следует обеспечить наличие не менее 3 мячей.

6. *Количество игроков.* 3 человека в каждой команде (без вратарей).

7. *Экипировка.* Экипировка игрока состоит из следующих отдельных предметов: футболка с рукавами, шорты, гетры, обувь. Игрок не должен использовать экипировку или надевать что либо, представляющее опасность получения травмы.

8. *Судья.* Каждый матч контролируется судьей, вмешательство судьи минимальное.

9. *Продолжительность матча.* Игровое время. Матч состоит из двух равных таймов по 10-15 минут. Перерыв между таймами 5 минут. Он может быть изменен с разрешения судьи.

10. *Замены игроков.* Разрешаются обратные замены (без ограничения).

11. *Ввод мяча из-за боковой линии.* Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется ногой: передачей или ведением мяча.

12. *Штрафной и свободный удары.* Штрафной или свободный удар назначается, если игрок совершает нарушение против соперника. Игра возобновляется с места нарушения ударом, передачей или ведением мяча.

13. *Угловой удар.* Угловой удар не назначается. Мяч вводится ударом от ворот. Рекомендуется три угловых пенальти.

14. *Удар от ворот.* Удар от ворот назначается, когда мяч, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху и последним коснулся игрок атакующей команды, гол не забит. Ввод мяча от ворот осуществляется ногой: передачей или ведением мяча.

#### **4.5. Диагностика физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста<sup>42</sup>**

##### **4.5.1. Измерение соматических характеристик**

*Длина тела* измеряется с помощью вертикального ростомера или антропометра. Ребенок встаёт на горизонтальную платформу спиной к шкале ростомера (антропометра) прямо, касаясь шкалы пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком, голову держит прямо, слегка опустив подбородок. Необходимо следить за тем, чтобы ростомер (антропометр) не отклонялся от вертикальной линии. Результат измерения фиксируется в сантиметрах.

*Массу тела* измеряют с помощью рычажных напольных весов, которые необходимо систематически проверять путем взвешивания эталонов веса. До употребления весы должны показывать нулевой вес. Обследуемого взвешивают без верхней одежды. Недопустимо взвешивание после принятия пищи или после выполнения физических упражнений. Результат измерения фиксируется в килограммах.

*Окружность грудной клетки* определяется в спокойном состоянии (в паузе) с помощью сантиметровой ленты. Лента накладывается сзади под

---

<sup>42</sup> При написании параграфа использовались следующие материалы:

Васильев, Е.П. Контрольные упражнения и измерительные приспособления для определения гибкости / Е.П. Васильев // Теория и практика физического воспитания. – М., 1958 – Т. – 21. – № 10. – с. 782-784. Панфилова, Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Панфилова. – М., 1992. – 200 с. Родин, Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 350 с. Mekota, K. Fesbatterie zur Diagnostik koordinativer Fahigkeiten [Text] / K. Mekota // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – №2. – p.p. 118-122. Hirtz, P. Mit Autjrenkollektiv. Kontrollubungen zur erfassung koordinativer Taigkeiten in Schulsport (besonders in der Unterstufe) erarbeitet von Torschungskollektiv "N.A. Berlin" <sup>42</sup>

нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Результат измерения фиксируется в сантиметрах.

#### **4.5.2. Определение физиометрических показателей**

*Жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ)* определяют у детей, начиная с 4-летнего возраста методом спирометрии. Для измерения используют сухой или водный спирометры. ЖЕЛ показывает количество воздуха, которое может выдохнуть человек после глубокого вдоха.

Перед обследованием стрелку спирометра необходимо установить на «0». Ребенку предлагается выполнить глубокий вдох, затем взять в рот мундштук и выдохнуть через него как можно больше воздуха. Фиксируется лучший результат из трех попыток в миллилитрах.

*Сила сжатия кисти* измеряется при помощи детского кистевого динамометра ДПР-30. Чтобы руки ребенка не были влажными, перед выполнением задания их необходимо натереть магнезией. Обследуемый берет динамометр в руку (правую, левую) так, чтобы он оказался между пальцами и ладонью у основания большого пальца, отводит руку в сторону и энергично сжимает прибор, прилагая максимальное усилие. Процедура повторяется три раза. Фиксируется лучший результат в килограммах.

#### **4.5.3. Методы изучения функциональных возможностей**

*Артериальное давление* измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка (метод Короткова) с использованием специальных манжет для детей. Для измерения давления у детей до 2 лет используются манжетка М-35; от 2 до 5 лет – М-55; 6-7 лет – М-85 (ширина манжетки указана в мм).

Для оценки *функциональных возможностей* детей дошкольного возраста используются также *проба с дозированной мышечной нагрузкой Мартине-Кушелевского*. Дети 3-4 лет выполняют 10 приседаний за 15 секунд, 5-7 лет – 20 приседаний за 30 секунд. Предварительно детей обучают ритмичному, глубокому приседанию (спина прямо). Взрослый может придерживать ребенка за руку, регулируя его движения.

Проба проводится следующим образом: ребенка сажают на стул у детского стола, ему надевают на правую руку манжету, для измерения артериального давления, через 1-1,5 минуты после этой процедуры, когда исчезает возбуждение, вызванное положением манжеты, каждые 10 секунд определяют частоту сердечных сокращений до получения 2-3 близких показателей, измеряют артериальное давление. Полученные результаты записывают в протокол функциональной пробы. Одновременно отмечают характер пульса (ровный, аритмия). После выполнения двигательного задания, ребенка сажают на стул и в течение первых 10 секунд измеряют пульс, а затем артериальное давление. Частоту сердечных сокращений фиксируют каждые 10 секунд до достижения исходного уровня, затем,

второй раз измеряют артериальное давление. В процессе пробы, наблюдают также за частотой и характером дыхания.

Результаты функциональной пробы оцениваются по следующим параметрам:

- по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления сразу после нагрузки;
- по времени восстановления пульса и дыхания.

Хорошим показателем считается учащение сердечных сокращений сразу после нагрузки на 25-30 % по отношению к исходной величине, увеличение частоты дыхания на 4 – 6 актов, повышение уровня систолического давления на 15 мм рт.ст., при неизменном диастолическом или при его снижении на 5-10 мм.

Нормальной реакцией организма на нагрузку является возвращение всех показателей к исходным величинам в течение 2 – 3 мин, при общем хорошем самочувствии ребенка.

#### **4.5.4. Методики исследования физической подготовленности**

*Для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста используются количественные и качественные показатели. Количественные характеристики измеряются в установленных единицах измерения и сравниваются со среднестатистическими возрастными нормами. Качественные характеристики используют для определения уровня овладения основными движениями: ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метанием. Они не имеют определенных единиц измерения и основаны на интуитивных эвристических оценка.*

**Контрольное упражнение «Бег 10 м с ходу».** Используется для определения уровня сформированности навыка бега и развития скоростных способностей детей 3-7 лет.

Обследование проводят воспитатель и инструктор по физической культуре или методист. Воспитатель готовит детей и проводит само обследование. Инструктор по физической культуре регистрирует показатели и заносит их в протокол.

Для проведения контрольного измерения на ровной площадке отмеряют десятиметровую дистанцию. Ребенок встаёт на расстоянии пяти метров от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша ставят стул и помещают на нем игрушку. Воспитатель предлагает ребенку прибежать к игрушке как можно быстрее и взять ее. Когда испытуемый перешагнет линию старта, инструктор включает секундомер, а в момент преодоления им линии финиша – выключает. Задание выполняется дважды. Учитывается средний результат с точностью до десятой доли секунды.

*Примерные качественные характеристики бега детей младшего дошкольного возраста:*

- туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;
- согласованные движения рук и ног во фронтальной плоскости;

- энергичное отталкивание ног от опоры;
- наличие хорошо выраженного периода полёта;
- прямолинейность движения.

**Контрольное упражнение «Бег на 30 м с высокого старта и 10 м с ходу».** Используется для определения уровня сформированности навыка бега и развития скоростных качеств детей 4-7 лет.

Обследование проводится на прямой асфальтированной или плотно утрамбованной дорожке шириной 1,5–2 м и длиной не менее 40 м, чтобы было некоторое расстояние перед стартом и 5–7 м. после финишной прямой. Место старта отмечается поперечной хорошо видимой линией. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой для определения места обследующего, стоящего на финише. За финишной чертой на расстоянии 5–7 м ставят хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб). Это необходимо чтобы избежать замедления движения ребенка на последних метрах дистанции.

Воспитатель приводит детей на участок, инструктирует их о правилах выполнения упражнения, дает возможность выполнить пробный забег, руководит стартом. Медицинский работник ведет протокол обследования. Инструктор по физической культуре находится на линии финиша и регистрирует количественные и качественные показатели бега.

Ребенок приглашается на старт. Он принимает естественную для себя позу перед началом забега, не заходя за линию старта. По команде: «На старт!», стартер (воспитатель) поднимает флажок вверх, по команде: «Внимание!» опускает его вперёд и, убедившись, что ребенок готов к бегу, командует: «Марш!», одновременно опуская флажок вниз резким движением. При необходимости следует стимулировать начало бега словами: «Побежал(а)!» (особенно детей среднего дошкольного возраста). Ребенок бежит, не сбавляя темпа, до ориентира. Во время бега по дистанции не стоит торопить детей (за исключением бегущих явно медленно). По окончании забега действия ребенка можно кратко оценить положительной репликой: «Хорошо, молодец!» и т.п.

Задание выполняется дважды. Учитывается лучший результат с точностью до десятой доли секунды.

Результат в беге на 10 м ходу регистрируется в процессе бега на 30 м с высокого старта. Для этого, на расстоянии 10 м от линии старта и от линии финиша, отмечается 10-метровый отрезок дистанции. Для регистрации времени необходимо привлечь помощника инструктора. Им может быть медицинский работник. Он располагается по середине отмеченной 10-метровой дистанции. При преодолении ребенком первой линии, помощник включает секундомер, второй – останавливает. Задание выполняется дважды. Учитывается лучший результат с точностью до десятой доли секунды.

*Примерные качественные характеристики бега детей старшего дошкольного возраста:*

- туловище наклонено чуть вперёд, голова прямо;

- согласованные энергичные движения рук и ног во фронтальной плоскости;
- энергичное отталкивание ногой от опоры с последующим махом бедра вверх-вперед;
- наличие хорошо выраженного периода полета;
- прямолинейность и ритмичность бега.

**Контрольное упражнение «Челночный бег 3 x 5 метров».** Используется для определения уровня развития координационных способностей детей 4-7 лет. Обследование проводится на прямой асфальтированной или плотно утрамбованной дорожке шириной 1,5–2 м и длиной не менее 20 метров, чтобы было некоторое расстояние перед стартом и 5–7 м после финишной прямой. Место старта и финиша отмечается поперечными хорошо видимыми линиями. На старте кладут два мешочка с песком весом до 100-150 г, а на финише и в 5-7 м за линией финиша ставят стулья.

Инструктор знакомит детей с порядком выполнения упражнения, дает возможность выполнить пробный забег, регистрирует результат. Воспитатель руководит стартом, ведет протокол обследования.

Ребенка приглашают на старт. Ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее на стулья. Ребенок, взяв один мешочек, бежит до стула, расположенного на линии финиша, кладет его на стул, возвращается к старту, берет второй мешочек бежит ко второму стулу и кладет на него мешочек.

Инструктор располагается на линии финиша и фиксирует время пробегания трех отрезков по 5 (10) метров. Задание выполняется дважды. Учитывается лучший результат с точностью до десятой доли секунды.

*Примечание.* Качественные характеристики бега не регистрируются

**Контрольное упражнение «Метание на дальность».** Используется для определения уровня сформированности навыка метания на дальность и развития скоростно-силовых качеств детей 3-7 лет.

Обследование проводится на ровной площадке шириною 4–5 и длиною 15–20 метров. На ней выделено место, с которого производится метание и через каждый метр проведены параллельные линии или расположены флажки с вышитыми (написанными мелом) цифрами, обозначающие расстояние от начала отсчета. Дети 3-4 лет метают мешочки с песком прямоугольной формы размером 7x11 см и весом 150 г. Дети 5-7 лет пользуются мешочками весом 200 г.

Воспитатель приводит детей на участок, объясняет задание. Инструктор по физической культуре регистрирует результаты выполнения детьми двигательного задания. Помощник инструктора заполняет протокол.

Ребенок становится на линию отсчета, ему предлагают выполнить задание: метнуть мешочек как можно дальше (по три раза каждой рукой). Результат фиксируется с помощью рулетки в сантиметрах. В протокол заносится лучший результат.

*Примерные качественные характеристики выполнения метания детьми младшего дошкольного возраста:*



- исходное положение: стойка ноги врозь, лицом к направлению метания, ноги чуть согнуты;
- при замахе выполняет небольшой поворот туловища в сторону с отведением руки назад;
- при броске выполняет энергичное движение рукой, выполняющей метание с выносом ее из-за спины локтем вперед;
- сохранение равновесия после метания;
- метание предмета в заданном направлении.

*Примерные качественные характеристики выполнения метания детьми старшего дошкольного возраста:*

- исходное положение: правая нога отставлена чуть назад (при метании правой рукой) вполборота к направлению метания, ноги слегка согнуты;
- энергичный замах рукой назад, выполняющей метание, тяжесть тела при замахе переносит на отставленную назад ногу;
- при броске выполняет энергичное движение рукой, выполняющей метание с выносом ее из-за спины локтем вперед;
- сохранение равновесия после метания;
- метает предмет в заданном направлении.

**Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места».** Используется для определения сформированности навыка прыжка в длину с места и развития скоростно-силовых способностей детей 3-7 лет.

При выполнении контрольного упражнения на открытой спортивной площадке заранее готовится место. В прыжковой яме перекапывается песок и разравнивается его поверхность, проверяется наличие твердой нескользкой опоры в месте для отталкивания. Если же обследование проводится в помещении, создаются условия для мягкого приземления.

Обследование проводят два человека. Воспитатель проверяет готовность детей, устанавливает очередность выполнения упражнения, заносит результаты в протокол. Инструктор фиксирует количественные и качественные показатели.

Ребенок становится носками к линии отталкивания, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до точки касания пяток стоп ног ребенка с поверхностью. Если испытуемый отклонился назад и коснулся какой-нибудь другой частью тела поверхности, то попытка не засчитывается и ему предлагается выполнить повторный прыжок. В протокол заносится лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Примерные качественные характеристики выполнения прыжка в длину с места детьми младшего дошкольного возраста:*

- исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;
- подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед;
- отталкивание выполняет двумя ногами одновременно;
- во время полёта ноги слегка согнуты, положение рук свободное;

– приземление мягкое одновременно на обе ноги.

*Примерные качественные характеристики выполнения прыжка в длину с места детьми старшего дошкольного возраста:*

- исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;
- подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперёд, руки слегка отведены назад;
- отталкивание выполняет двумя ногами одновременно; в момент отрыва от опоры ноги прямые; движение сопровождается энергичным махом рук вперед-вверх;
- во время полета туловище согнуто, голова вперёд, ноги слегка согнуты, руки вперед-вверх;
- приземление мягкое одновременно на обе ноги, полусогнутые в коленях с последующим перекатом с пятки на носок; при приземлении сохраняет равновесие.

**Контрольное упражнение «Лазание по гимнастической стенке».** Используется для определения уровня сформированности навыка лазания и развития координации детей 3-7 лет.

Исследование лазания по вертикальной гимнастической стенке проводится в физкультурном зале. Для проведения контрольного измерения необходимы: гимнастическая стенка высотой 2 м, гимнастический мат, секундомер. Расстояние между рейками гимнастической стенки 20-23 см.

Исследование проводят двое взрослых. Воспитатель проверяет готовность детей к выполнению упражнения, дает возможность им ползать по стенке, устанавливает очерёдность выполнения, напоминает правила выполнения, осуществляет страховку. Инструктор наблюдает технику выполнения лазания, регистрирует качественные и количественные показатели.

Детей по одному приглашают выполнить задание. Им предлагают по команде «Марш!» долезть до указанной высоты, позвонить в колокольчик и спуститься вниз. Инструктор включает секундомер по команде «Марш!», и останавливает, когда ребенок начинает звонить в колокольчик.

Упражнение выполняется дважды, в протокол заносится среднее значение времени выполнения.

*Примерные качественные характеристики выполнения лазания по гимнастической стенке детьми дошкольного возраста:*

- способ выполнения: одноимённый или разноимённый;
- используемый шаг: приставной или переменный;
- одновременный перенос ноги и руки;
- правильный хват руками (четыре пальца ладони охватывают жердь сверху, большой палец снизу);
- согласованность и ритмичность движений.

**Контрольное упражнение «Наклон туловища вперёд из положения стоя».** Тест Е.П. Васильева используется для оценки уровня развития гибкости детей 5-7 лет.

Для обследования уровня развития гибкости необходима платформа или стул. Перпендикулярно к платформе укрепляют планку с разметкой в сантиметрах. Отметка «0» находится на одном уровне с верхней поверхностью платформы. Выше отметки «0» отсчет ведется со знаком минус, ниже уровня поверхности платформы знак плюс.

Измерение проводят двое взрослых. Воспитатель готовит детей к выполнению задания: разувает их, выполняет с ними легкую разминку с использованием упражнений на гибкость (наклоны вперед, назад, в стороны). Инструктор регистрирует показатели и заносит их в протокол.

Ребенок становится на платформу, ноги вместе, носки у края платформы. Не сгибая коленей, он наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется примерно две секунды. Задание повторяется дважды. Фиксируется лучший результат в см.

*Примечание.* Качественные характеристики выполнения упражнения не регистрируются.

**Контрольное упражнение «Метание на дальность набивного мяча двумя руками из-за головы».** Используется для оценки развития силовых способностей детей 3-7 лет.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Вес мяча – 1 кг. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Контрольное упражнение «Статическое равновесие на одной ноге».** Используется для оценки развития функции равновесия детей 3-7 лет.

Для выявления уровня развития функции равновесия необходимы планка шириной – 5 см, высотой – 10 см и длиной 30–35 см, а также секундомер.

В обследовании участвуют двое взрослых. Воспитатель по одному приводит детей в комнату, готовит их к выполнению упражнения (разувает). Инструктор проводит тест, регистрирует показатели и заносит их в протокол.

Для детей старшего дошкольного возраста можно использовать тест «Статическое равновесие на одной ноге» (К.Мекота, 1984). Испытуемый принимает исходное положение: стойка на одной ноге, продольно на планке шириной 10 см и высотой 5 см, руки на пояс. Необходимо простоять максимально долго, не меняя исходное положение. Если ребенок простоит на одной ноге 120 с тест прекращается. Изменение положения или потеря равновесия считается окончанием контрольного испытания. Упражнение выполняется как на правой, так и на левой ноге. Фиксируется лучший результат.

Для детей 3-4 лет мы рекомендуем использовать модифицированный нами тест К.Мекота. Так как детям этого возраста трудно удержать

равновесие на одной ноге в положении руки на пояс, мы предлагаем ребенку свободно балансировать руками во время выполнения упражнения. Проверка модифицированного теста на добротность выявила средний уровень надежности ( $r_{tt}=0,86$ ). Упражнение выполняется три раза, учитывается время лучшей попытки.

**Контрольное упражнение «Бег к пронумерованным мячам».** Используется для определения способности к ориентации в пространстве. Испытуемый стоит перед набивным мячом. Позади него на расстоянии 3 м и 1,5 м друг от друга лежат пять мячей разного цвета: называется цвет мяча, испытуемый поворачивается на  $180^\circ$  и бежит к указанному мячу, касается его рукой и возвращается назад. Как только он коснулся набивного мяча, называется другой цвет. И так 3 раза. Фиксируется время выполнения задания (с).

**Контрольное упражнение «Перешагивание через гимнастическую палку».** Используется для определения способности к согласованию движений.

Испытуемый принимает исходное положение – основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. По сигналу испытуемый перешагивает через палку 3 раза одной, 3 раза другой ногой. Фиксируется время выполнения задания (с).

**Контрольное упражнение «Ведение мяча 10 м».** Используется для определения сформированности навыка ведения мяча и развития и развития координационных способностей 5-7 лет.

Для проведения теста отмечается дистанция 10 м, коридора для ведения мяча шириной 0,5 м. На дистанции размечены 5 отрезков по 2 м, в которых ребенок должен касаться мяча при ведении не менее 1 раза. Упражнение проводится индивидуально. На выполнение задания дается 2 попытки. Дети 5 лет ведут мяч толкая его вперед правой и левой ногой. Дети 6-7 лет при выполнении первой попытки ведение осуществляют правой ногой, второй попытки – левой ногой. Время выполнения задания измеряется с 7 лет. Размер мяча: для детей 5-7 лет – № 3.

*Примерные качественные характеристики ведения мяча детьми 5-7 лет:*

- туловище прямое, чуть наклонено вперед;
- туловище и другие части тела не напряжены;
- контролирует взглядом движение мяча;
- доводит мяч до линии финиша;
- количество касаний мяча ногой не менее 10;
- ведение осуществляет ударом по мячу;
- соблюдает требуемое направление движения мяча;
- согласованность и ритмичность движений;
- одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).

**Контрольное упражнение «Ведение мяча 10 м с изменением направления движения».** Используется для определения

сформированности навыка ведения мяча и развития и развития координационных способностей 5-7 лет.

Для проведения теста отмечается дистанция 10 м, коридор для ведения мяча шириной 1 м. На дистанции конусами размечены 4 ворот шириной по 0,5 м по разным сторонам коридора (справа и слева). Через них ребенок должен провести мяч. Расстояние между воротами – 2 м. Упражнение выполняется индивидуально. Дети 5 лет ведут мяч толкая его вперед правой и левой ногой. Дети 6-7 лет при выполнении первой попытки ведение осуществляют правой ногой, второй попытки – левой ногой. Время выполнения задания измеряется начиная с 7 лет. Используется мяч № 3.

*Примерные качественные характеристики ведения мяча детьми 5-6 лет:*

- туловище прямое, чуть наклонено вперед;
- туловище и другие части тела не напряжены;
- контролирует взглядом движение мяча;
- проводит мяч через все ворота
- доводит мяч до линии финиша;
- количество касаний мяча ногой не менее 10;
- количество касаний мяча при ведении от одних ворот к другим не менее 2-х;
- ведение осуществляет ударом по мячу ногой;
- при ведении мяча соблюдает требуемое направление движения мяча;
- движения согласованы и ритмичны;
- одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).

**Контрольное упражнение «Удар мяча на точность».** Используется для определения сформированности навыка ведения мяча и развития и развития координационных способностей 6 лет)

На расстоянии 5 метров от футбольных ворот 2м x 1м устанавливается мяч. Удар осуществляется по неподвижному мячу 3 удара правой ногой и 3 удара левой ногой. Фиксируется количество попаданий в створ ворот правой и левой ногой. Размер мяча – № 3.

*Примерные качественные характеристики выполнения контрольного упражнения «Удар мяча на точность» детьми 7 лет:*

- удар по мячу производится с 2-3-х шагов;
- опорную ногу ставит на одной линии с мячом;
- после удара делает шаг вперед, сохраняет равновесие;
- контролирует взглядом движение мяча;
- попадает в створ ворот (отметить количество попаданий);
- туловище не напряжено;
- движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;
- одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами выделить латеральное предпочтение).

## Список литературы

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Васильев, Е.П. Контрольные упражнения и измерительные приспособления для определения гибкости / Е.П. Васильев // Теория и практика физического воспитания. – М., 1958 – Т. – 21. – № 10. – с. 782-784.
3. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
4. Дедулевич, М.Н. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / М. Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007. – 62 с.
5. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателей детского сада / Сост А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.
6. Иванов О.Н. Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 152 с.
7. Иванов О.Н. Начальная подготовка вратаря в футболе: учебно-методическое пособие / О. Н. Иванов., А. В. Портнов: МГАФК. – Малаховка, 2015. – 64 с.
8. Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Научн. рук. Л.А. Парамонова. – 6-е изд. перераб. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 192 с.
9. Лях, Н.В. Сборник подвижных игр и игровых упражнений, рекомендованных учебной программой дошкольного образования / Н.В. Лях. Минск.: Зорны верасок, 2017. 228 с.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
11. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы: Методическое пособие / Под ред. акад. РАМН Г.Н. Сердюковской. – М.: «Промедэк», 1993. URL: <https://textarchive.ru/c-1958660-p2.html>
12. Панфилова, Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Панфилова. – М., 1992. – 200 с.
13. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

RL:[https://a45b8c48-8712-4773-a062-97c86012c21d.filesusr.com/ugd/e6d9f\\_a167ccff89b5410f81d0d39b4ff4c402.pdf](https://a45b8c48-8712-4773-a062-97c86012c21d.filesusr.com/ugd/e6d9f_a167ccff89b5410f81d0d39b4ff4c402.pdf)

15. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрирован 03.12.2020 № 61238) URL: [publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?ysclid=lk6np78ku5322611889](https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?ysclid=lk6np78ku5322611889) (дата обращения 17.07.2023).

16. Недоспасова, В.А. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособие для воспитателей и родителей / В.А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2003. – 94 с.

17. Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2018. – 350 с.

18. Родин Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. – 263 с.

19. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.

20. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 51 с.

21. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.

22. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–5 лет: пособие для воспитателей и инструкторов по физ. культуре / К.К. Утробина. – М. : ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.

23. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) С изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.

URL:[https://shkolastarotimoshkinskayar73.gosweb.gosuslugi.ru/netcatfiles/userfiles/DetSad/FGOS\\_DO\\_\\_deystvuyushey\\_redaktsii\\_s\\_17.02.2023.pdf](https://shkolastarotimoshkinskayar73.gosweb.gosuslugi.ru/netcatfiles/userfiles/DetSad/FGOS_DO__deystvuyushey_redaktsii_s_17.02.2023.pdf) (дата обращения 17.07.2023).

24. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/12157560/?ysclid=lk6namsgyu750367846> (дата обращения 17.07.2023).

25. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. N 1028. URL: [publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lk6n5absms838527561&index=2](https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lk6n5absms838527561&index=2) (дата обращения 17.07.2023).
26. Шишкина, В.А. Движение + движения [Текст]: книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
27. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Изд.-во «Белый ветер», 2016. – 88 с.
28. Mekota, K. Fesbatterie zur Diagnostik koordinativer Fahigkeiten [Text] / K. Mekota // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – №2. – p.p. 118-22.
29. Hirtz, P. Mit Autjrenkollektiv. Kontrollubungen zur erfassung koordinativer Taigkeiten in Schulsport (besonders in der Unterstufe) erarbeitet von Torschungskollektiv “N.A. Berlin” [Text] / P. Hirtz // Lektion Sportwissenschaft der Ernst – Moritz – Arndt Universitat, Greifswald. – 1985. – p.p. 16.
30. Хорст Вайн. Х.В. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 242 с.