



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

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Москва, 2024

Футбол для дошкольников: программа дополнительного образования детей старшего 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. – 77 с.

Программа дополнительного образования «Футбол для дошкольников» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Она предназначена для педагогов дошкольных образовательных организаций, специалистов центров раннего физического развития, учитывает достижения отечественной и зарубежной дошкольной педагогики, теории и методики физического воспитания, направлена на решение задач оздоровления, физического развития, расширения двигательного фонда детей 5-7 лет посредством элементов спортивной игры футбол.

Программа прошла экспертную оценку в экспертно-методическом совете ФГБУ «ФЦОМОФВ» и имеет положительное экспертное заключение – протокол № ____ от «__» _____ 2024 года.

Рекомендована для использования в дошкольных образовательных организациях, в том числе частных, центрах раннего физического развития, реализующих программы дополнительного образования дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Характеристика развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.3. Цель и задачи Программы.....	10
1.4. Основные принципы и положения, реализации Программы.....	12
1.5. Планируемые результаты.....	16
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	27
2.1. Описание образовательной деятельности.....	27
2.1.1. Виды подготовки.....	27
2.1.2. Средства, методы и методические приемы Программы.....	29
2.1.3. Особенности образовательной деятельности.....	32
2.2. Интеграция содержания занятий футболом с образовательными областями.....	33
2.3. Содержание образовательной деятельности.....	33
2.3.1. Дети шестого года жизни.....	34
2.3.2. Дети седьмого года жизни.....	39
2.4. Взаимодействие педагога по физической культуре со специалистами дошкольной образовательной организации.....	43
2.5. Взаимодействие педагога с семьей воспитанников.....	46
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	48
3.1. Организация образовательного процесса.....	48
3.2. Требования безопасности к организации и проведения занятий.....	50
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	51
3.4. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	51
3.5. Учебно-методическое обеспечение Программы.....	53
3.5.1. Литература для педагогов.....	53
3.5.2. Литература для родителей и детей.....	55
3.5.3. Электронные ресурсы.....	55
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	57
4.1. Основные формы реализации Программы.....	57
4.2. Особенности проведения занятий с детьми старшего	

дошкольного возраста.....	59
4.2.1. Основные технические действия игры в футбол.....	60
4.2.2. Примерные упражнения с мячом для детей 5-7 лет.....	62
4.2.3. Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 5-7 лет.....	62
4.2.4. Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста.....	65
4.3. Диагностика физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	67
4.3.1. Измерение соматических характеристик.....	67
4.3.2. Определение физиометрических показателей.....	68
4.3.3. Методы изучения функциональных возможностей.....	68
4.3.4. Методики исследования физической подготовленности....	69
Список литературы.....	74

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

«Футбол для дошкольников» является программой дополнительного образования (далее Программа), направленной на решение задач оздоровления, физического развития, расширения двигательного фонда детей 5-7 лет средствами спортивной игры футбол. Она разработана на основе:

1. Статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. 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.;

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

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

5. 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);

6. 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»;

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

8. Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Истоки»;

Программа дополнительного образования «Футбол для дошкольников» направлена на обогащение физического образования детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей развития. Она может осуществляться специалистами физической культуры, педагогами дошкольных образовательных организаций в рамках дошкольного образования и центров раннего физического развития (ЦРФ) детей¹.

Реализация содержания Программы способствует оздоровлению, формированию основных движений, расширению двигательного фонда, своевременному развитию физических способностей, формированию личности детей старшего дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 2 года. Объем организованной двигательной активности детей составляет 2 занятия в неделю, которые осуществляются с учетом содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня дошкольной образовательной организации, проводятся с согласия родителей (лиц их заменяющих), планируются исходя из рекомендуемого объема общей двигательной активности ребенка за 12-часовое пребывание в ДОО². К занятиям допускаются мальчики и девочки основной групп здоровья. Длительность одного занятия с детьми 35 минут.

1.2. Характеристика развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие. В старшем дошкольном возрасте наблюдается ростовой скачок, причем у мальчиков он приходится на 4-5 лет, а у девочек – на 6-7 лет, 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. В тоже время дети

¹ Деятельность центров раннего физического развития детей осуществляется во исполнении п. 4 «б» перечня Президента Российской Федерации от 7 октября 2021 года, № Пр. – 1019 «обеспечить правовое регулирование статуса и деятельности центров раннего развития детей, обратив особое внимание на организацию деятельности таких центров в системе общего образования детей и дополнительного образования детей».

² Рекомендуемый объем двигательной активности детей дошкольного возраста из расчета 12-часового пребывания в дошкольной образовательной организации составляет: в 5 лет – 11 000-12 000 шагов; 6 лет – 13 000-13 500 шагов; 7 лет – 14 000-15 000 шагов.

старшего дошкольного возраста быстро устают, и при перегрузках у них возникает охранительное торможение.

*Развитие двигательной функции*³. 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 сложнокоординационных 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

³ 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.

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 ребенка 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, он начинает воспринимать их красоту и гармонию. У многих детей 7-го года 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 детей⁴, 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

⁴ «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.

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

В дошкольном возрасте речь ребенка отрывается от конкретной ситуации, теряет ситуативность, превращается в универсальное средство общения. Благодаря ее социализации он приобретает способность обмениваться мыслями с другими людьми. Слово ребенка становится актом мышления, живой клеточкой, которая в самом простом виде включает основные свойства, присущие речевому мышлению в целом. В ней появляются связные формы речи, возрастает ее выразительность, развивается регулирующая функция речи. В тоже время, ребенок старшего дошкольного возраста испытывает трудности встать на позицию другого. Преодоление их происходит в ведущей для этого возраста игровой деятельности.

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 спортивной 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 ногой, 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 программы дополнительного образования «Футбол для дошкольников» основывается на ряде принципов, представленных ниже⁵.

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;

– 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

⁵ 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.

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 преобладание произвольности поведения) 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 (ФГОС ДО) 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». В соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие», а также возможностями его обогащения элементами спортивной игры в футбол, на этапе завершения ребенком дошкольного образования целевыми ориентирами педагогической деятельности по Программе 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 кондиционных и координационных способностей⁶, 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,

- 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.

При реализации Программы предусмотрен педагогический мониторинг физического развития, сформированности основных движений, развития физических способностей и овладения действиями с мячом.

⁶ Кондиционными способностями в теории физической культуры принято называть возможности человека, которые отвечают требованиям двигательной активности, связанной с проявлением силы, быстроты действия, а также способности противостоять физическому утомлению без снижения эффективности выполнения упражнений. К ним относятся силовые, скоростные способности, выносливость и гибкость, и их сочетание в виде скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, скоростной выносливости и т.п. Координационные способности преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). Ряд специалистов скоростные способности и гибкость рассматривают как сочетание Кондиционных и координационных способностей

Согласно ФГОС ДО мониторинг производится педагогическими работниками и специалистами по физическому воспитанию дошкольной образовательной организации в виде оценки индивидуального развития детей, отражающей эффективности педагогических действий для последующего планирования физкультурно-оздоровительной работы. Результаты мониторинга используются для решения задач индивидуализации освоения требований Программы за счет построения траектории дополнительного образования и, при необходимости, профессиональной коррекции его физического и двигательного, психического развития и оздоровления ребенка, а также для улучшения форм физкультурно-оздоровительной работы.

Для качественного осуществления педагогического мониторинга целевые ориентиры конкретизируются примерными показателями физического развития, физической подготовленности, качественными показателями владения двигательными действиями с мячом детей 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)⁷.

Таблица 1

Примерные показатели физического развития детей дошкольного возраста⁸

Показатели физического развития	пол	Уровень физического развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
5 лет				
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	мальчики	52 и ниже	53-57	58 и выше

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

грудной клетки, см	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	4,2 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	3,7 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
6 лет				
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	950 и ниже	1000-1300	1350 и выше
	девочки	950 и ниже	1000-1300	1350 и выше

Продолжение таблицы 1

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

Таблица 2

Примерные показатели функциональных возможностей детей 5-7 лет
(средние величины систолического давления)⁹

⁹ 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.

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.)
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 5-7 лет
(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.)
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

Примерные количественные показатели физической подготовленности
детей 5-7 лет¹⁰

Показатели двигательного развития	пол	Уровень двигательного развития		
		ниже среднего	средний	выше среднего
5 лет				
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
Прыжок в длину с места, см	мальчики	68 и ниже	69-102	103 и выше
	девочки	64 и ниже	65-90	91 и выше
6 лет				
Бег 10 м с ходу, с	мальчики	2,8 и ниже	2,7-2,2	2,1 и выше
	девочки	2,9 и ниже	2,8-2,3	2,2 и выше
Бег 30 м с высокого старта, с	мальчики	8,4 и ниже	8,3-7,2	7,1 и выше
	девочки	8,7 и ниже	8,6-7,3	7,2 и выше
Прыжок в длину с места, см	мальчики	84 и ниже	85-110	111 и выше
	девочки	69 и ниже	70-105	106 и выше

¹⁰ Таблица 4 приводится по: Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 350 с.

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
7 лет				
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	93-134 87-121	135 и выше 122 и выше
Челночный бег 3x5 м, с	мальчики девочки	7,1 и ниже 7,3 и ниже	7,0-5,7 7,2-6,2	5,6 и выше 6,1 и выше
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики девочки	10,0 и ниже 10,2 и ниже	9,9-9,6 10,1-9,9	9,4 и выше 9,8 и выше

В старшем дошкольном возрасте происходят выраженные качественные изменения в формировании основных движений детей. Поэтому при оценке физической подготовленности детей 5-7 лет важным является описание примерных качественных показателей в ходьбе, беге, прыжках. Их своевременное формирование является условием гармоничного физического развития и способность ребенка сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к постоянно меняющимся условиям взаимодействия с окружающей средой и другими людьми, понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования при решении разнообразных двигательных задач, рационального их использования, коррекции на основе проприорецептивных ощущений, творческому их использованию в подвижных и спортивных играх и повседневной жизни. Примерные качественные характеристики основных движений представлены в таблице 5.

Таблица 5

Примерные качественные показатели формирования основных движений детей 5-7 лет¹¹

¹¹ Использование тестов и качественная оценка сформированности двигательных навыков в упражнениях «Метание на дальность», «Лазание по гимнастической стенке» носит рекомендательный характер, поскольку отражает развитие скоростно-силовых и координационных способностей детей 5-7 лет, которые во многом определяют их возможности в овладении техническими действиями игры в футбол.

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> – голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут; – согласованные разноименные движения рук и ног; – наблюдается перекал с пятки на носок; – соблюдается направление движения.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> – туловище наклонено чуть вперед, 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.
Прыжок в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> – исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно; – подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед, 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 вперед, ноги слегка согнуты, руки вперед-вверх; – приземление мягкое одновременно на обе ноги, полусогнутые в коленях с последующим перекалом с пятки на носок; при приземлении сохраняет равновесие.

Основными качественными показателями овладения детьми 5-7 лет технических действий с мячом 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». ¹² Оценка качественных показателей сформированности двигательных действий осуществляется методом квалиметрии с указанием наличия или отсутствия в двигательных действиях детей примерных признаков, указанных в таблице 6.

Таблица 6

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

¹² 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..

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

Продолжение таблицы 6

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

<p>Ведение мяча 10 м, с изменением направления движения¹³</p>	<ul style="list-style-type: none"> – туловище прямое, чуть наклонено вперед; – туловище и другие части тела не напряжены; – проводит мяч через все ворота; – доводит мяч до линии финиша; – количество касаний мяча ногой не менее 10; – не менее 2-х касаний мяча при ведении от одних ворот к другим; – ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью подъема/ носком стопы; – при ведении мяча соблюдает требуемое направление движения мяча; – отталкивание опорной ногой от поверхности сопровождается маховым движением другой ноги (подготовительной фазой) для удара; – контролирует взглядом движение мяча (в момент ударного движения стопой взгляд на мяче, между двумя прикосновениями к мячу зрительный контроль осуществляется периферическим зрением); – стопа не напряжена; – движения согласованы и ритмичны; – одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение). <p><i>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на прямых ногах (легкоатлетический шаг) / слишком длинные, шаги, длительная фаза полета; – мяч отскакивает слишком далеко от игрока вследствие того, что удары (толчки) по мячу наносятся носком из-за плохого разворота стопы внутрь или наружу.
--	--

¹³ 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>Остановка (прием) ногой катящегося мяча стоя на месте (начало)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – способен выполнить остановку катящегося на встречу мяча, стоя на месте; – наличие и качество выполнения элементов следующих фаз выполнения упражнения: 1) подготовительная фаза: <ul style="list-style-type: none"> – опорная нога направлена в сторону приближающегося мяча так, чтобы мяч оказался параллельно этой ноге, несколько согнутой в колене; – нога, которой ребенок останавливает мяч, поднята над поверхностью, расслаблена до контакта с ним. 2) основная фаза: <ul style="list-style-type: none"> – наличие /отсутствие/ уступающего движения ноги при остановке мяча; – 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; 3) завершающая фаза: <ul style="list-style-type: none"> – принятие исходного положения для последующих игровых действий;
---	---

Продолжение таблицы 6

Контрольное упражнение	Качественные показатели
<p>Остановка (прием) ногой катящегося мяча стоя на месте (окончание)</p>	<p>При анализе следует указать наличие (отсутствие) следующих распространенных ошибок выполнения упражнения:</p> <p>1) мяч далеко отскакивает от ноги в результате:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отсутствия предварительного «замаха» ногой навстречу мячу, расположения опорной ноги прямо или далеко сзади от места встречи с катящимся мячом, – жестко поставленной ноги, принимающей мяч, отсутствии или не выраженного «уступающего» движения; <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>
<p>Удар по мячу ногой</p>	<p>Анализируется наличие при выполнении упражнения следующих основных фаз выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разбег (с 3 шагов) с ускорением движения всего тела; – постановка опорной с замахом ударной ноги; – последовательное ускорение ударного движения бедра → голени → стопы; – ударное взаимодействие стопы с мячом;

	<ul style="list-style-type: none"> – послеударные действий ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги); <i>Отдельно фиксируются следующие характеристики:</i> – соблюдение заданных траектории, скорости и направления движения мяча; – туловище не напряжено; – движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны; – одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).
Жонглирование мячом с отскоком о землю (пол)	<ul style="list-style-type: none"> – жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя одной ногой (левой / правой); – жонглирование мячом с отскоком о землю (пол), ударя поочередной правой и левой ногой; – общее количество касания мяча ногой и другими частями тела – для сохранения равновесия использует / не использует движения руками.
Удар по мячу на точность (начало)	<ul style="list-style-type: none"> – удар по мячу производится с разбега (2-3 шагов) по неподвижному мячу; – 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 действий ("проводка" и постановка на опору ударяющей ноги); – 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);

Продолжение таблицы 6

Контрольное упражнение	Качественные показатели
Удар по мячу на точность ¹⁴ (окончание)	<ul style="list-style-type: none"> – удар осуществляет внутренней / внешней стороной подъема, серединой подъема внутренней стороной стопы, носком; – после удара мяч катится по полю, полет отсутствует / мяч летит и касается поверхности перед линией ворот / мяч летит и опускается за линией ворот; – туловище не напряжено; – движения рук, ног, туловища согласованы и ритмичны;

¹⁴ Удар выполняется с 5 метров в ворота размером 2×3 м. Ребенку дается установка попасть мячом в ворота.

	– одинаково успешно выполняет упражнение обеими ногами (выделить латеральное предпочтение).
--	---

Примечание к таблицам 1-6. Оценка показателей физического развития, общей физической подготовленности и овладения действиями с мячом проводится для анализа состояния здоровья, физического развития, определения зон актуального и ближайшего развития ребенка. Она необходима для планирования занятий физическими упражнениями и подбора адекватных для детей 5-7 лет средств, методов и форм физкультурно-оздоровительной работы.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

2.1.1. Виды подготовки

Программа раннего физического развития детей включает следующие виды подготовки: общую физическую, техническую (базовые навыки в формировании основных движений и технических действий с мячом универсального характера), психологическую, теоретическую.

Общая физическая подготовка направлена на создание общих предпосылок успеха старших дошкольников в различных видах деятельности, в том числе средствами футбола, в частности: на оздоровление и повышение физической и умственной работоспособности занимающихся; их всестороннее физическое развитие; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и применение их с требуемым качеством движений. Для достижения задач общей физической подготовки использовался комплексный подход к применению средств и методов физического воспитания с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Техническая подготовка детей предполагает освоение и совершенствование техники основных движений и их производных, включая элементы спортивной игры в футбол.

Психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой дошкольной образовательной организации, в которой ребенок

воспитывается. Она направлена на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, формирование научного мировоззрения, воспитания нравственных и волевых качеств, смелости, решительности, дисциплинированности, чувства товарищества, уважения к соперниками и партнёрам по команде, способности адекватного регулирования психологической напряженности в условиях занятий физическими упражнениями, подвижными играми и элементов спортивной игры в футбол, адекватному реагированию на физическую и эмоциональную нагрузку.

Теоретическая подготовка предполагает: привитие интереса к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, научить детей осмысливать и анализировать свои действия в условиях подвижных игр с мячом и без мяча, спортивной игры в футбол и в жизни, формирование умений применять полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях, приучать анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию. Теоретическая подготовка органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки, она реализуется с использованием наглядных дидактических материалов в процессе физкультурных занятий в виде ознакомления детей с историей развития физической культуры спорта футбола, разъяснения занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, методики обучения, правил соревнований, рекомендаций по питанию, соблюдению режима дня, гигиены занятий физической культурой и т.п. На нее отводится до 5-7 минут занятия. Примерными темами вопросами для обсуждения с детьми являются:

1. Физическая культура и спорт в России, их роль и значение в общем развитии человека.
2. Средства физического воспитания и видов спорта.
3. Основы техники выполнения основных движений.
4. Основы техники выполнения двигательных действий с мячом (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча стопой, жонглирование мячом с отскоком от пола).
5. Знакомство с упрощёнными правилами игры в футбол.
6. Занятия футболом в режиме дня ребенка старшего дошкольного возраста, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня юных футболистов 5-7 лет.
7. Рекомендации юным футболистам по питанию.

8. Гигиенические основы занятий футболом (гигиена отдыха и занятий физическими упражнениями, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).

9. Краткая характеристика травм на занятиях по футболу и их причины.

10. Меры профилактики травматизма на занятиях футболом.

11. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики.

12. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Перечисленные виды подготовки реализуются комплексно, определяя содержание образовательной деятельности детей.

2.1.2. Средства, методы и методические приемы Программы

Для решения задач программы используются *физические упражнения без мяча, с мячом, подвижные игры и игровые упражнения, 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).

Физические упражнения – основное средство физического воспитания и способ передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры. Особенности содержания физического упражнения определяют его форму в виде внутренней и внешней структуры. *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.

Естественные силы природы и создание санитарно-гигиенические условий жизнедеятельности детей в дошкольной образовательной организации рассматриваются как сопутствующие факторы (средства), усиливающие положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и развития детей.

При реализации программы рекомендуется применять общепедагогические методы и специфические методы физического воспитания¹⁵.

К общепедагогическим относят способы вербального (речевого) воздействия, наглядные и практические методы.

Методы вербального (речевого) воздействия активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях. *Рассказ* – повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются история развития футбола, раскрываются элементы методики проведения занятий без мяча и с мячом, организация игры в мяч и т.п. *Описание* используется для создания у воспитанника представления об изучаемых упражнениях с мячом и без мяча, акцентируется внимание на том, что надо делать, но не объясняется почему. При *объяснении* раскрываются закономерности выполняемых действий, тем самым обеспечивая понимание изучаемого материала, побуждение воспитанника к осмыслению. Во время *беседы* педагог стремиться к тому, чтобы воспитанник посредством вопросов и ответов овладел материалом. *Разбор* производится после выполнения какого-либо задания, подвижной или спортивной игры; *инструктирование* – при постановке заданий; *указания и команды эффективны* при оперативном управления действиями занимающихся; *сопроводительные пояснения и замечания* используются в виде лаконичных комментариев, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий, либо в интервалах между ними; *оценочные суждения* применяются для с пояснением ошибок, причин удач или неудач.

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности занимающихся. Основными методическими приемами являются *наглядно-зрительные* (показ физического упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); *наглядно-слуховые* (музыка, пение, счет для задания ритма движения); *тактильно-мышечные* (непосредственная помощь педагога, выполнение упражнений в замедленном темпе, *использование специальных*).

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Их

¹⁵ При написании параграфа использованы материалы из учебного пособия Родина Ю.И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры: учебное пособие / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2023. С. 119-145.

цель – закрепить на практике знания, умения, навыки, освоенные детьми, сформировать внутреннюю картину движений. Основными методическими приемами практических методов являются: повторение упражнения без изменения, выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Специфические методы физического воспитания.

Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно 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, создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка. Смысл метода заключается в обеспечении оптимальных условий формирования двигательных умений, навыков, направленное воздействие на развитие физических способностей, способностей занимающегося.

Метод круговой тренировки в виде организационно-методической формы занятий, включающей ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций», расположенных по кругу и оборудованных необходимым тренировочными устройствами. *Содержание круговой тренировки* включают технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения разнопланового воздействия на функциональные возможности и физическую подготовленность ребенка.

Игровой метод отличается наличием сюжетно-ролевой основы, отсутствием жесткой регламентации действий, вероятностными условиями их выполнения, моделированием эмоционально насыщенных межличностных отношений. Он используется в физическом воспитании дошкольников *для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей*, является действенным способом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод в работе с дошкольниками применяется в относительно элементарных формах как способ стимулирования интереса и активизации активности при выполнении отдельных упражнений. Его отличительной чертой является *конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества*. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитания физических способностей, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в

усложненных условиях. Вместе с тем, необходимо помнить, что ситуация соперничества может способствовать формированию как положительных, так и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому использование его в работе с детьми при надлежащем нравственном воспитании ребенка, которое предполагает высококвалифицированного педагогического руководства¹⁶.

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.).

В работе с детьми старшего дошкольного возраста применяются методические приемы целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

2.1.3. Особенности образовательной деятельности

Занятия по Программе организуются 2 раза в неделю с учетом объема общей физической активности детей в дошкольной образовательной организации в течение дня, месяца, года. В теплое время года рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной формы, соответствующей погодным условиям.

Продолжительность занятий футболом для детей 5-6 лет – 30 мин.; 6-7 лет – 35 мин. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста – в первой и во второй половине дня подгруппами численностью до 15 человек (таблица 7).

Таблица 7

Количество занятий по футболу с детьми 5-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные организации

¹⁶ Приводится по Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Ю.И. Родин. – М.: МПГУ, 2019. – 300 с.

Возраст	Академические часы / время, мин.		
	в неделю	в месяц	в год
5-6 лет	2 / 60	12 / 240	90 / 2160
6-7 лет	2 / 70	12 / 420	90 / 3150

2.2. Интеграция содержания занятий футболом с образовательными областями

Программа 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.).

Программа «Футбол для дошкольников» органично дополняет в систему физического воспитания детей в дошкольной образовательной организации.

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, а также развитие физических способностей (скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости), которые служат основой овладения детьми элементами спортивной игры «футбол».

2.3.1. 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 частью подъема; 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;

– воспитание безопасного поведения на занятиях.

Содержание образовательной работы.

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами спортивной игры «футбол» посредством формирования у них навыков основных движений, общеразвивающих упражнений, обучения техническим приемам игры в футбол.

Примерные упражнения для формирования навыков основных движений:

– *ходьба* в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; с 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; бег, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад, по прямой и наклонной поверхностям; бег с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег средней скоростью на 100-150 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 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;

Примерные 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 (инуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных – 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Примерные упражнения для обучения техническим приемам игры в футбол. Упражнения с мячом 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. Поэтому, детей следует

научить соразмерять свои усилия со скоростью отскока мяча от стены и направлением его движения. Это упражнение следует разделить на 3 части: удар по мячу ногой, → остановка мяча, → выполнение следующего удара по мячу. Постепенно у детей развивается «чувство мяча», благодаря которому они способны ударить мяч ногой с такой силой, чтобы он, ударившись о поверхность гимнастической скамейки, откатился на необходимое для последующего удара расстояние (примерно 3-4 м). В качестве подводящего может быть упражнение с остановкой мяча после удара о стенку (перевернутую набок гимнастическую скамейку) на разном расстоянии (от 1 до 8 м).

Все удары ногой по мячу дети 5-6 лет совершают внутренней стороной стопы (ударом «щечкой»). Катящийся мяч останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Эти приемы показывает педагог.

Приоритетным для детей шестого года жизни 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;
- 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 правилам¹⁷.

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

¹⁷ Правила игры в футбол по упрощенным правилам приводятся в IV разделе.

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 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)¹⁸.

В процессе занятий педагог обращает внимание на **формирование у детей основ здорового образа жизни** посредством акцентирования их внимания на необходимости соблюдения правил личной гигиены и закалывающих процедур, соблюдения режима дня и правил правильного питания, в частности:

– на необходимости после каждого занятия умыться прохладной 20-25° водой, протереть тело влажным полотенцем, вымыть ноги, а при наличии условий принять теплый душ с последующим растиранием тела полотенцем и легким массажем основных мышечных групп;

– для предупреждения грибковых заболеваний кожи пользоваться в раздевалке, на занятиях только своими личными вещами (носками, обувью, полотенцем и т.п.);

– для профилактики потёртостей, местных воспалительных процессов и мозолей, вызванных систематическими занятиями футболом, следует ежедневно мыть ноги на ночь, чаще менять носки и обувь;

– полноценно и сбалансировано питаться, принимать пищу за 2-3 часа до физкультурного занятия и не ранее чем через 1 час после его завершения;

– полноценный ночной (длительностью 8-9 часов) и дневной (1,5-2 часа) сон.

Педагог знакомит детей с правилами безопасного поведения на занятиях по футболу:

– к занятиям допускаются дети, прошедшие ежегодный медицинский осмотр и не имеющие противопоказания к физическим нагрузкам по состоянию здоровья;

¹⁸ 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.

- недопустимость недисциплинированного поведения на занятиях;
- наличие спортивной формы и обуви;
- немедленное сообщение занимающимся педагогу о травмах и плохом самочувствии.

2.3.2. 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;
- 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 частью подъема; удар по мячу ногой; остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы, 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 упрощенным правилам;
- формирование представлений о безопасном поведении на занятиях по футболу;

– обучение игре в футбол по упрощенным 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;

– воспитание безопасного поведения на занятиях.

Содержание образовательной работы.

Педагог создает предпосылки для овладения детьми элементами спортивной игры «футбол» посредством формирования у них навыков основных движений, общеразвивающих упражнений, обучения техническим приемам игры в футбол.

Примерные упражнения для формирования навыков основных движений:

– *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* обычный, *бег*, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; бег в умеренном темпе чередуя с ходьбой на расстояние 80-120 м (2-4 раза); медленный бег на 150-300 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, 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*: 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).

Примерные общеразвивающие упражнения для развития физических способностей:

– 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.

Примерные упражнения для овладения элементами технико-тактических действий и приемов игры в футбол. Упражнения с мячом дети выполняют индивидуально каждый со своим мячом, в парах (один мяч на двоих), тройках (один мяч на троих). Постепенно дошкольники овладевают навыками 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.

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 частью подъема по прямой, ведение мяча с изменением направления движения;
- остановка катящегося мяча на месте подошвой или внутренней стороной стопы;
- 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 упрощенным 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 мячом¹⁹.

В процессе занятий педагог обращает внимание на **формирование у детей основ здорового образа жизни** посредством акцентирования их внимания на необходимости соблюдения правил личной гигиены и закаливающих процедур, соблюдения режима дня и правил правильного питания, в частности:

– на необходимости после каждого занятия умыться прохладной 20-25° водой, протереть тело влажным полотенцем, вымыть ноги, а при наличии условий принять теплый душ с последующим растиранием тела полотенцем и легким массажем основных мышечных групп;

– для предупреждения грибковых заболеваний кожи пользоваться в раздевалке, на занятиях только своими личными вещами (носками, обувью, полотенцем и т.п.);

– для профилактики потёртостей, местных воспалительных процессов и мозолей, вызванных систематическими занятиями футболом, следует ежедневно мыть ноги на ночь, чаще менять носки и обувь;

– полноценно и сбалансировано питаться, принимать пищу за 2-3 часа до физкультурного занятия и не ранее чем через 1 час после его завершения;

– полноценный ночной (длительностью 8-9 часов) и дневной (1,5-2 часа) сон.

Педагог знакомит детей с правилами безопасного поведения на занятиях по футболу:

– к занятиям допускаются дети, прошедшие ежегодный медицинский осмотр и не имеющие противопоказания к физическим нагрузкам по состоянию здоровья;

– недопустимость недисциплинированного поведения на занятиях;

– наличие спортивной формы и обуви;

– немедленное сообщение занимающимся педагогу о травмах и плохом самочувствии.

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

¹⁹ 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.

Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по футболу могут осуществляться как в дошкольной образовательной организации, так и в центрах Раннего физического развития детей. Независимо от места проведения занятий педагог по физической культуре независимо от места проведения занятий тесно взаимодействует со всеми специалистами дошкольной образовательной организации. Он 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 для занятий и игр с мячом;
- подбор литературы методических материалов для методического кабинета;
- 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 педагогов дошкольной образовательной организации по включению занятий по футболу в систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми или координации деятельности Центров раннего физического развития и коллектива ДОО в вопросах вовлечения старших дошкольников в систематические организованные занятия.

Взаимодействие педагога по физической культуре и воспитателя заключается в следующем:

- перед проведением занятий по футболу педагог отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности;
- 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, атрибутов²⁰;
- 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-

²⁰ При осуществлении занятий по футболу на базе центров раннего физического развития первые три направления взаимодействия педагога по физической культуре и воспитателя не актуальны.

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 по футболу, 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 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, футбольных фестивалей, 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

Программный материал	Возраст детей	
	5-6 лет	6-7 лет
1. Основы знаний о физической культуре и спортивной игры «Футбол» (теоретическая подготовка)	в процессе проведения занятий	
2. Формирование и совершенствование навыков основных движений и развитие физических способностей	28	20
2. Обучение действиям с мячом	54	62
4. Ознакомление с основами тактики игры в футбол	в процессе обучения игре в футбол по упрощённым правилам	
5. Мониторинг физического развития и физической подготовки	8	8
Итого в течение года (академических часов)	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 5-7 лет в дошкольной образовательной организации (таблицы 9, 10).

Таблица 9

Примерный объем двигательной активности за дневное 12-часовое пребывания детей 5-7 лет в дошкольной образовательной организации

Возраст	Количество шагов
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 по программе дополнительного образования «Футбол для дошкольников» следует учитывать состояние здоровья, особенности физического и психического развития детей, время года и организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации (ДОО) (таблица 10).

Следует стремиться к органичному включению занятий по программе дополнительного образования «Футбол для дошкольников» в систему физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Таблица 10

Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-7 лет в течении дня в дошкольной образовательной организации

Формы физического воспитания	Возраст детей		
	5 лет	6 лет	7 лет
1. Занятия по физической культуре	3 раза в неделю		
	длительность занятий 20-25 минут	длительность занятий 25-30 минут	длительность занятий 30-35 минут
	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.		
	2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня		

а) утренняя гимнастика	ежедневно		
	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
б) подвижные игры и физические упражнения на утренней и вечерней прогулке	ежедневно		
	15-20 минут	20-30 минут	35-40 минут
	При температуре воздуха ниже минус 15 ⁰ 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		
	6-8 минут		

Продолжение таблицы 10

Формы физического воспитания	Возраст детей		
	5 лет	6 лет	7 лет
3. Активный отдых			
а) физкультурный досуг	2 раза в месяц		
	20-30 минут	30-45 минут	45-50 минут
б) физкультурный праздник, футбольные фестивали	1 раз в 3 месяца		
		до 60 минут	до 90 минут
в) день здоровья	не реже 1 раза в 3 месяца		
4. Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно		
	Длительность зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и потребности в двигательной активности ребенка		
Задания на дом	еженедельно		
	Включают утреннюю гимнастику, физические упражнения и подвижные игры под контролем родителей и вместе с ними. Задания определяются воспитателем группы		

3.2. Требования безопасности к организации и проведению занятий

К занятиям допускаются дети, прошедшие ежегодный медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Проведение занятий на площадке с травяным, искусственным или грунтовым покрытием или в физкультурном зале площадью не менее 75 м².

Надёжно закреплённое спортивное оборудование, отсутствие посторонних лиц и предметов на поле (площадке).

Наличие у педагога аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Общее количество детей не должно превышать 15 человек.

Наличие у занимающихся спортивной формы и обуви.

Ознакомление занимающихся с приемами страховки при падении.

Соблюдение занимающимися дисциплины на занятиях и недопустимость применения грубых и опасных приёмов.

Немедленное сообщение занимающимися о травмах и плохом самочувствии педагогу.

Владение педагогом приемами первой медицинской помощи.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Педагогическая деятельность по реализации программы дополнительного образования «Футбол для дошкольников» осуществляется лицами, отвечающими квалификационным требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н. Педагоги должны иметь не ниже среднего профессионального образования или высшего образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, в том числе и в сфере образования детей дошкольного возраста, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Для педагогов, реализующих программу дополнительного образования «Футбол для дошкольников», рекомендуется использовать методические рекомендации, представленные в четвертом параграфе, а также посещать образовательные семинары и курсы повышения квалификации.

3.4. 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)²¹.

Таблица 11

Материально-техническое оснащение занятий

№ п/п	Название	Количество (шт.)
1.	Гимнастические скамейки	2
3.	«Воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	10
4.	Кегли	30
5.	Обручи пластмассовые диаметром 50 см	15

Продолжение таблицы 11

№ п/п	Название	Количество (шт.)
6.	Гимнастические палки	15
7.	Мячи резиновые диаметром 20 см	15
8.	Мячи резиновые диаметром 12 см	15
9.	Футбольная площадка для детей (поле с травяным или искусственным покрытием) размером 20 м х 15 м	1
10.	Спортзал	1
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	2
13.	Сетка для переноски мячей	2
14.	Конусы для обводки	20
15.	Секундомер	1
16.	Свисток	1

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

17.	Комплект фишек для разметки	20
18.	Мяч футбольный (размер № 3) ²²	15

3.5. Учебно-методическое обеспечение программы

3.5.1. 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
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.
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.
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.

²² Футбольный мяч размером №3. Стандартный вариант: диаметр 62-63,5 см, масса 330-360 г. Облегченный (тренировочный) вариант мяча: диаметр 62-63,5 см, масса 270-290 г.

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. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 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. Недоспасова, В.А. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособие для воспитателей и родителей / В.А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2003. – 94 с.
15. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
16. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 51 с.
17. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.
18. 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.

19. Шишкина, В.А. Движение + движения [Текст]: книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
20. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Изд.-во «Белый ветер», 2016. – 88 с.
21. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 242 с. (По заказу РФС.).

3.5.2. 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.

3.5.3. Электронные ресурсы

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?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

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 5-7 лет.

4.1. Основные формы реализации Программы

Основными формами приобщения детей к элементам спортивной игры футбол являются *занятия по футболу*, которые проводятся в рамках дополнительного дошкольного образования и *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, футбольные фестивали и дни здоровья.

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.

Структуру занятий по футболу составляют *вводная, основная и заключительная части*²³.

Вводная часть занятия. Продолжительность вводной части с детьми 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 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)²⁴. 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 педагог уделяет особое внимание. Остальные действия совершенствуются. Содержание основной части занятия составляют разнообразные упражнения и подвижные игры²⁵. Для оптимизации физической нагрузки они сочетаются по интенсивности.

Заключительная часть. Ее продолжительность с детьми 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.

²³ При написании использованы материалы Э.Й Адашквичене.

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

²⁴ Задачи обучения элементам спортивной игры футбол и развития физических способностей с детьми младшего дошкольного возраста специально не выделяются.

²⁵ С детьми старшего дошкольного возраста применяются игры-эстафеты.

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 развития²⁶.

4.2. 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 правилам²⁷.

²⁶ 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.

²⁷ 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,

Следует иметь в виду, что задачи обучения совершенствования основных движений и развития физических способностей решаются на занятиях по футболу 2 раза в неделю с учетом времени и физической нагрузки детей при проведении 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 ногой, остановка мяча;

– построение педагогического процесса по следующему алгоритму: обучение основной стойке футболиста, → перемещениям без мяча²⁸, → ведению мяча, → удару по мячу ногой, → остановке мяча подошвой, → остановке мяча внутренней стороной стопы, → игре в футбол по упрощенным правилам, в которой технические действия с мячом совершенствуются в разнообразных и постоянно меняющихся условиях.

– индивидуальный подход к повышению качества выполнения детьми двигательных действий сопряженный с развитием их физических способностей.

4.2.1. 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

Л.Т. Майоровой, Н.А. Ноткиной, Н.В. Пафиловой, Л.И. Пензулаевой, Э.Я. Степаненковой и др.

²⁸ 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.

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.

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 не напряжены, 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 тела.

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.

4.2.2. Примерные упражнения с мячом для детей 5-7 лет²⁹

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.
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.

4.2.3. Примерные подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для детей 5-7 лет³⁰

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

²⁹ Приводится по Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1992.–159 с.

³⁰ При написании примерных подвижных игр и игровых упражнений с мячом использованы материалы Э. Й. Адашкявичене, О.Н. Иванова, А.А. Кузнецова, А.В. Портнова. Адашкявичене 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.

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, 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 педагога 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 педагога 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 педагога 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 педагога 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 устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом

возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

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.

4.2.4. Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста³¹

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

Центральная отметка показывает середину средней линии поля. Все линии должны быть одинаковой ширины, которая не превышает 12

³¹ Правила игры в футбол для детей старшего дошкольного возраста примерные и имеют рекомендательный характер.

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 и грунту за воротами, могут быть прикреплены сетки, при условии, что они надежно закреплены. *Площадь ворот 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, вратари могут использовать тренировочные брюки. Игрок не должен использовать экипировку или надевать что либо, представляющее опасность получения травмы.

8. *Судья.* Каждый матч контролируется судьей, который имеет все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в отношении матча. Решения судьи принимаются в меру компетенции судьи согласно Правилам и «духу игры», основываться на мнении судьи, принимающего по своему усмотрению соответствующие решения в рамках Правил игры.

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.

12. *Штрафной и свободный удары.* Штрафной удар назначается, если игрок совершает любое из следующих нарушений против соперника, которую судья расценивает как неосторожную, безрассудную или с использованием чрезмерной физической силы игроу: нападает, прыгает, бьет или пытается ударить ногой, толкает, бьет или пытается ударить (включая

удар головой), подкатывается или бросается, делает или пытается сделать подножку, играет рукой³².

13. Угловой удар. Угловой удар назначается, когда мяч, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснулся игрок обороняющейся команды, и не забит гол. Гол может быть забит непосредственно с углового удара в ворота команды соперников.

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.

4.3. Диагностика физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста³³

4.3.1. Измерение соматических характеристик³⁴

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

³² Игра рукой в мяч является нарушением, если игрок умышленно касается мяча рукой.

³³ 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"

³⁴ В центрах раннего физического развития и дошкольных образовательных организациях диагностику и оценку физического развития и функциональных возможностей организма ребенка проводит медицинский работник.

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

4.3.2. 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.

4.3.3. 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 5 лет используются манжетка М-35; 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 5-7 лет выполняют 20 приседаний за 30 секунд. Предварительно ребенка обучают ритмичному, глубокому приседанию (спина прямо). Взрослый может придерживать обследуемого 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.

4.3.4. Методики исследования физической подготовленности³⁵

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: бегом, прыжками, лазанием,

³⁵ В центрах раннего физического развития диагностику и оценку физической подготовленности детей проводит педагог физической культуры, а в качестве помощника выступает медицинский работник.

метанием. Они не имеют определенных единиц измерения и основаны на интуитивных эвристических оценках.

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 5-7 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 обследуемого, 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.

Педагог (медицинский работник) приводит детей на участок (спортивную площадку), 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 (педагог) поднимает флажок вверх, по команде: «Внимание!» опускает его вперед и, убедившись, что ребенок готов к бегу, командует: «Марш!», одновременно опуская флажок вниз резким движением. При необходимости следует стимулировать начало бега словами: «Побежал(а)!». 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 педагога. 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 вперед, 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 и 3 x 10 метров».

Используется для определения уровня развития координационных способностей детей 5-7 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.

Педагог 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.

Педагог 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 «Прыжок в длину с места».

Используется для определения сформированности навыка прыжка в длину с места и развития скоростно-силовых способностей детей 5-7 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. Педагог (медицинский работник) 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 старшего дошкольного возраста:

- исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;
- подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед, 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 вперед, 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 «Ведение мяча 10 м». Используется для определения сформированности навыка ведения мяча 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 внутренней / внешней / частью подъема / носком стопы;
- 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 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 5-7 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 одного ворота к другому не менее 2-х;
- ведение осуществляет ударом по мячу внутренней / внешней / частью подъема / носком стопы;
- 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 размером 2 м шириной и высотой 1 м устанавливается мяч. Ребенок выполняет 3 удара по мячу правой ногой и 3 удара левой ногой. Фиксируется количество попаданий в створ ворот. 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. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 с.
14. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
15. 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
16. 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 (дата обращения 17.07.2023).

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

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

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

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

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

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

23. 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.

24. 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 (дата обращения 17.07.2023).

25. 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).

26. 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 (дата обращения 17.07.2023).
27. Шишкина, В.А. Движение + движения [Текст]: книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
28. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Изд.-во «Белый ветер», 2016. 88 с.
29. Mekota, K. Fesbatterie zur Diagnostik koordinativer Fahigkeiten [Text] / K. Mekota // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – №2. – p.p. 118-22.
30. 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 Sportwessenschaft der Ernst – Moritz – Arndt Universitat, Greifswald. – 1985. – p.p. 16.
31. Хорст Вайн. Х.В. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 242 с.